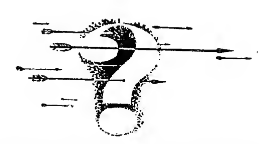

Эврика
ВЛАДИМИР
ЛЕВИ
ОХОТА
ЗА
МЫСЛЬЮ

ВЛАДИМИР ЛЕВИ

ОХОТА ЗА МЫСЛЬЮ

(ЗАМЕТКИ ПСИХИАТРА)



ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК ВЛКСМ „МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ". 1971

15
Л36

ИЗДАНИЕ ВТОРОЕ, ПЕРЕРАБОТАННОЕ

●

Если бы одна книга смогла вместить все о человеке, наверное, отпала бы нужда в книгах. Прочитав эту, вы узнаете новое о глубинных пружинах настроений и чувств;

о веществах, взрывающих и лечащих психику;

о скрытых резервах памяти;

о гипнозе и тайных шифрах сновидений;

о поисках и надеждах исследователей и врачей; кое-что о йогах

и о том, что может сделать со своей психикой человек, если сам ею не слишком доволен.

●

Художники:
Г. БОЙКО,
И. ШАЛИТО

ПОСЛЕ ПАВЛОВА ●

Все науки, даже самые отвлеченные, имеют к нам отношение. Не сегодня, так завтра... Но есть какая-то иерархия по степени каждодневной близости. Для человека не может быть науки ближе, чем наука о человеке. А в человеке нет ничего важнее, чем его мозг.

Стремительный, резкий человек, уроженец Рязанской губернии Иван Павлов в первой половине нашего века вывел науки о человеческом мозге на орбиту разбега, как в свое время физику вывел Ньютон.

Он стремился загнать ускользающую механику психики в тонкие и прозрачные сети эксперимента. И этого показалось ему мало.

Научный эксперимент — это вопрос, задаваемый человеком природе. Но природа сама умеет ставить вопросы, а лгать не умеет. «Клиника — это эксперимент, поставленный жизнью» — павловские слова, они могли бы служить эпиграфом книги. Психиатрия — громадная целина, физиологическое освоение которой было начато им в конце жизни. Он увидел в мире животных своих сангвиников и меланхоликов, сильных и слабонервных, гипноз и постепенные переходы между болезнью и нормой.

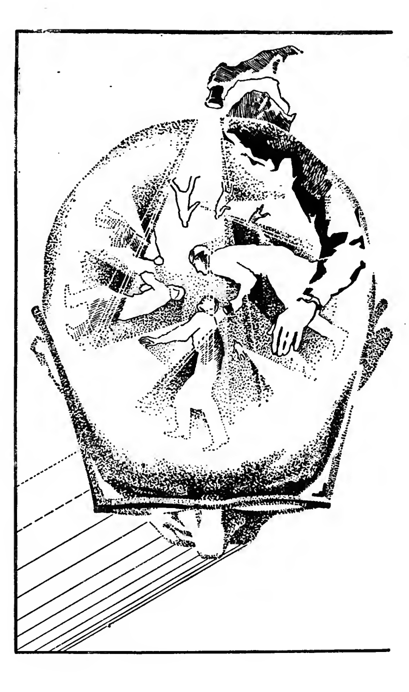
Тридцать пять лет прошло после Павлова. Много ли это? Немного, если измерять время человеческими поколениями. Много, если учесть происходящую в мире цепную реакцию прироста емкости времени.

Науки, исследующие живое, делают небывалый рывок и выходят на одну прямую с науками, изучающими неживое. Эти последние стартовали раньше, мускулы их крепче и бег уверенней. Лидер естественных наук, физика, дает непревзойденный пока образец сложившейся, гордой науки, с ее духом строгости и свободы. Не удивительно, что именно в физике уже успел появиться Эйнштейн. Физика пока впереди, но биологические науки набирают головокружительный темп и, по-видимому, готовятся выдвинуть собственного Эйнштейна.

После Павлова мозговедение развивается лавинообразно. Десятки исследовательских школ, сотни лабораторий... К нейрофизиологам, психологам и клиницистам присоединились биофизики, биохимики, фармакологи, генетики и представители других ветвей биологии. Кибернетики моделируют мозг, бионики воплощают его принципы в инженерных устройствах. Социологи и философы тоже не могут пройти мимо... А лингвисты, историки, антропологи?

Сквозное взаимопроникновение. К мозгу имеет отношение все. Неизбежное дробление на все более узкие области возмещается открытием все новых участков стыка. Гора фактов растет все быстрее. Теорий тоже более чем достаточно, одни из них во многом совпадают, другие во многом расходятся. Я сумею здесь рассказать лишь о немногом из того, с чем меня до сих пор сталкивали профессия и личный интерес. Лучшее, на что я мог бы надеяться, это чтобы книга стала той ложкой, попробовав которую можно узнать о содержимом котла. Но и на это рассчитывать слишком самонадеянно, ибо котлов много и одной ложкой из всех не зачерпнешь.

Если бы книгу пришлось начинать сейчас, она, наверное, была бы совсем другой, импульс переписать все для автора первой книги, вероятно, естествен. Но переиздание есть переиздание, насколько это было возможно, я постарался логически выпрямить материал, прояснить некоторые мысли, убрать лишнее, явно устаревшее. Структура книги по сравнению с первым изданием несколько изменилась: исчезли, частично растворившись в других, две главы, вместо них написана новая — о сне и гипнозе, включившая в себя некоторый материал из бывшей третьей.



ГЛАВА 1

ДВУЛИКИЙ ЯНУС

ОТКРЫТИЕ РАЯ
ИЗГНАНИЕ
ЕСТЬ И АД
ЧТО-ТО ЕЩЕ
ВМЕСТО СОСКИ
НА КОНЧИКЕ ЭЛЕКТРОДА
ВЕЧНЫЙ МАЯТНИК
ИЗБЫТОЧНОСТЬ И НЕПРИКОСНОВЕННЫЙ ЗАПАС
РАДИОПЕРЕВОРОТ?
СЕМЬ СМЫСЛОВ

ОТКРЫТИЕ РАЯ

Вначале, как и полагается исследователю, Олдз не поверил своим глазам.

В опыте не было, казалось, ничего нового. Тонкий металлический стержень плотно сидел в глубине мозга крысы. Конец электрода находился в заранее намеченной анатомической точке. Через наружный вывод в мозг подавался слабый, короткий электрический импульс. Задача была проста: посмотреть, как станет вести себя крыса, если ей раздражать мозг в этой точке. По опытам других исследователей Олдз знал, что электрическое раздражение некоторых глубоких частей мозга животных может вызвать у них ярость, страх, возбуждение или, наоборот, подавленность, оцепенение, сон...

Но эта крыса вела себя совершенно удивительно. После двух-трех раздражений она уже не стремилась убежать подальше от экспериментатора, как это обыкновенно делают ее соплеменники и как только что делала она. Наоборот, теперь, если даже ее отгоняли, крыса упорно стремилась приблизиться к тому месту, откуда Олдз посылал в ее мозг электрический импульс.

Понравилось?

Животное пересадили в специальную камеру. Уважающей себя крысе необходимо срочно обследовать новое помещение: все осмотреть, обнюхать, потрогать... Вот какой-то интересный выступ... Педаль.

Есть!

Ток замкнулся. Нажимая педаль, соединенную с электрической батареей, крыса начинает раздражать собственный мозг. Она сама подсказала исследователю, куда введен электрод. На проводе — Рай.

ИЗГНАНИЕ ●

Случайность! Сколько еще гимнов споет наука во славу тебе?

Американский исследователь запустил опыты с самораздражением настоящим конвейером. Все новым крысам Олдз вживлял электроды во все новые точки мозга, наблюдал за поведением животных, изменял условия содержания, вводил всевозможные вещества, оперировал — словом, добросовестно старался выжать из своих подопытных максимум информации.

А они, если только электроды оказывались в областях мозгового Рая, становились настоящими электроманками.

Вот очередной крысе только что вживили в мозг электрод. Ее поместили в камеру. Исследователь сам нажал на педаль. Первая порция электрического удовольствия вошла в маленький мозг.

Как ведет себя крыса?

Она начинает искать! Быстро, суетливо движется по углам камеры, все обнюхивает, все трогает лапами, пока, наконец, не находит того, что нужно, — педаль. Теперь ее не отгонишь. Ритмично, один-два раза в секунду, она посылает себе в мозг электрические раздражения. На всю процедуру выработки электромании уходит одна-две минуты. До 8 тысяч раз в час и в некоторых точках по 24 часа беспрерывного самораздражения, до полного изнеможения или до судорожного припадка!

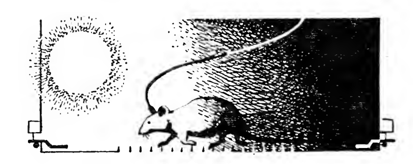
Если теперь исследователь прерывает электрическую цепь, так что нажимать на педаль напрасно, получается экспериментальная модель изгнания из Рая. Цитирую Олдза: «Животное несколько раз с яростью нажимает на педаль и только после этого отворачивается от нее и начинает чиститься или засыпает. Однако время от времени оно возвращается и нажимает на педаль (как бы желая убедиться, что ничего не упустило)».

ЕСТЬ И АД ●

Исследовав сотни животных, Олдз составил эмоциональную карту крысиного мозга.

Около 60 процентов его объема эмоционально нейтральны. Крысы не стремятся к электрическому раздражению этих отделов, но и не избегают его. Нейтральны в основном части мозга, лежащие снаружи, ближе к поверхности черепа. Рай занимает 35 процентов мозгового объема. Он находится ближе к внутренней полости мозга.

Нейтральные отделы как бы прикрывают собой Рай. Общая масса его точек похожа на крест, вдвинутый внутрь мозга. Однако расположение отдельных точек довольно причудливо. Во многих местах они чередуются с нейтральными. Внешне их различить невозможно,



только по реакции животного на раздражение. Больше всего райских точек в области подбугорья, у основания мозга, там, где ствол (продолжение спинного мозга внутри черепа) переходит в полушария мозга.

И здесь же, в самой глубине мозга, под точками, где частота самораздражения достигает максимума, под самым что ни на есть Раем маленьким клинышком сидит самый что ни на есть Ад.

Природа оказалась как будто гуманной, по крайней мере в отношении крыс: Ад у них занимает всего 5 процентов мозгового объема. Преисподняя невелика. Однако Ад мал, да удал. Его легко опознать. Стоит один раз послать туда электрическое раздражение, как животное всем своим поведением сигнализирует: «Никогда больше!» Если крыса при исследовании новой камеры случайно наступит на педаль и замкнет импульс на Ад, можно быть уверенным: к педали она больше не подойдет. Если же Ад раздражается беспрерывно, а педаль служит размыкателем тока, то в поисках спасения крыса в конце концов наталкивается на нее и ведет себя внешне точно так же, как и при самораздражении: судорожно нажимает на педаль лапой так часто, как только может.

Пряник и кнут могут выглядеть одинаково.

ЧТО-ТО ЕЩЕ ●

Олдз обнаружил, что голодные крысы особенно охотно раздражают себе мозг в некоторых вполне определенных точках. У сытых, наоборот, стремление к раздражению тех же самых точек заметно падает. Отсюда Олдз заключил, что нервные клетки этих точек ответственны за удовольствие насыщения. И самораздражение — это, вероятно, воспроизведение наслаждения процессом еды.

В других точках животные совершенно перестают раздражать себе мозг после кастрации. Но стоит ввести им достаточные дозы половых гормонов, как они возобновляют самораздражение. Таким образом, давняя гипотеза «любовь и голод правят миром» получила очередное экспериментальное подтверждение.

Подтвердилось и мнение, тоже не новое, что любовь и голод в некотором роде враги. В тех точках мозга, где голод вызывает увеличение самораздражения, половые гормоны его понижают, и наоборот. Даже странно, что все оказалось так просто. Но только на первый взгляд.

Некоторые точки самораздражения у крыс, как выяснилось, не имеют отношения ни к голоду, ни к любви, ни к жажде, ни к каким бы то ни было иным очевидным потребностям.

Что же еще нужно этим зверькам? Какие еще страсти владеют ими? Забывая и о голоде и о любви, они преодолевали запутанные лабиринты, чтобы получить порцию электрического наслаждения. Они бежали за ним гораздо быстрее, чем за пищей.

Олдз ставил перед подопытными и другие препятствия. Зверькам приходилось бежать к райской педали по металлической сетке, через которую пропускался электрический ток, больно бивший по лапам. По такой же сетке голодные крысы бежали за пищей. И что же? Ради нового наслаждения крысы преодолевали в два раза большую боль, чем ради еды (если измерять боль силой тока, подаваемого на сетку). Оказывается, наслаждение можно выразить в единицах мучения — и наоборот. И кроме того, «желание, возникающее из удовольствия, при прочих равных условиях сильнее, чем желание, возникающее из неудовольствия» — эта истина, к которой путем геометрических доказательств в XVII веке пришел Спиноза, получила опять-таки своеобразное экспериментальное подтверждение.

Надо отдать должное крысам. Покуда было возможно, они сохраняли благоразумие, стремясь и поесть и насладиться самораздражением, если только электрод не оказывался в тех точках мозга, раздражение которых заставляло их забывать обо всем. Олдз обратил внимание, что крысы, которые и ели и самораздражались, выглядели крепче и свежее животных, которые жили как обычно. Электроманы становились подвижнее, энергичнее, словно наслаждение вливало в них новые силы. Правда, возникали и некоторые осложнения. Чересчур бурные увлечения приводят к конфликтам. Мне рассказывали, что крысы не одобряют поведения своих самораздражающихся товарок. Некоторые электроманки в своем неистовстве доходят до того, что продолжают, словно в бреду, нажимать на воображаемую педаль, когда их вынимают из камеры и относят в клетку. В этом

случае сородичи немедленно набрасываются на крысу и приводят ее в чувство.

Между тем открытие Олдза вызвало новую волну экспериментов и размышлений.

ВМЕСТО СОСКИ ●

Метод подхватили десятки исследователей, и, конечно, крысами не ограничились. Рай и Ад найдены у рыб, птиц, у кошек, у собак, у дельфинов, у кроликов... У всех можно выработать навык самораздражения.

Непоседливую обезьяну приходится сажать в особое кресло-станок, несколько ограничивающее свободу движений. Электрический стул?.. Сходство даже не только внешнее. И там и здесь через мозг пропускается электрический ток. Но обезьяне вовсе не худо, она и не собирается вырываться. Напротив, судя по мимике, переживает лучшие минуты своей жизни. Обезьяна ликует. На ее голове что-то вроде шлема или короны, из которого, как вы уже догадываетесь, торчат выводы электродов, вживленных в глубокие части мозга. За обезьяну можно не беспокоиться и потому, что опыт ведет Джон Лилли, знаток дельфиньего языка, известный своей гуманностью к живым существам.

Обезьяна ликует и наслаждается, ибо ток пропускается в электрод, расположенный в зоне Рая. Лилли назвал эти зоны «старт-зонами».

Говоря языком кибернетики, обезьяна становится активной частью системы с положительной обратной связью. Руками, ногами или языком — все равно чем нажать, как угодно исхитриться. Двадцать часов подряд, с небольшими перерывами для торопливой еды или даже одновременно с едой, двадцать часов подряд посылать себе в мозг электрический ток, потом изнеможение, сон прямо в станке и снова за самораздражение — это уже серьезно.

Обезьяна становится послушной, живой, гладит руку экспериментатора вместо того, чтобы царапать ее. Используя эту награду, обезьян поразительно легко обучать. Лилли казалось, что еще немного — и подопытных можно будет научить говорить.

И еще одна любопытная деталь: если обезьяна чем-то испугана или недовольна, она стремится как можно

сильнее нажимать на райский рычаг, даже если отключен ток. Электрический Рай становится средством самоуспокоения, как для детей соска или собственный палец. Не исходит ли стремление к Раю из Ада? Ну конечно! Ведь и голод, и любовь имеют и свой Ад, и свой Рай.

Электрод продвинут чуточку дальше в глубину мозга. Замыкается ток. Обезьяна внешне спокойна, но почему-то протягивает лапу к рычагу и останавливает раздражение.

Исследователь снова дает раздражение, увеличивает силу тока. Поведение обезьяны меняется. Она выглядит испуганной, настороженной. Теперь она уже стремится любыми способами разомкнуть ток.

Еще усилен ток. И вот тут картина становится совсем неприятной: «...зрачки расширены, глаза широко раскрыты, усиленное дыхание сопровождается раздуванием ноздрей; волосы на теле встают дыбом... Обезьяна крепко держится за какой-либо находящийся вблизи предмет или отталкивает этот предмет, предпринимая неистовые попытки убежать, кусает и рвет на куски несъедобные предметы, лежащие в поле ее зрения около рта, вплоть до того, что ломает при этом зубы...»

Хватит. Электрод находится в «стоп-зоне», в Аду. Обратная связь отрицательна.

После трех часов подобной «награды» обезьяна делается больной на несколько суток. Она дичает, отказывается от еды, угрюмо и апатично сидит в своей клетке, набрасывается на приближающихся. Единственный способ быстро вывести ее из этого состояния, как подчеркивал Лилли, — это включить Рай через другой электрод. Несколько минут раздражения «старт-зоны», и перед вами снова оживленное и дружелюбное животное с прежним незаурядным аппетитом и блеском глаз.

НА КОНЧИКЕ ЭЛЕКТРОДА ●

У меня создалось впечатление, что за последние годы не было нейрофизиологического открытия, которое столь близко касалось бы психиатрии.

Когда размышляешь об этих экспериментах, перед глазами встают десятки и сотни больных, с которыми приходилось работать в психиатрической клинике. И не только больных.

Все меньше и меньше сомнений, что гигантская палитра человеческих влечений и настроений основывается на работе этих систем мозга, в которые ныне проник электрод. Эти системы — реальность нашего мозга. Это, по-видимому, и есть материальная основа той стороны эмоций, которая определяет шкалу оценок «хорошо — плохо», «приятное — неприятное»; глубочайший, фундаментальнейший инструмент наших чувств.

Если самораздражение известных точек у животных, очевидно, соответствует тому, что мы считаем грубыми чувственными наслаждениями, то, может быть, в других случаях их внутреннее состояние сравнимо с теми необъяснимыми ощущениями блаженства, восторга, экстаза, которые мы испытываем под влиянием иных, более сложных причин.

Состояния животных, самозабвенно нажимающих на рычаг, сравнимы с человеческими состояниями исступления — упоительного, оргиастического — в случае положительной обратной связи, яростного, отчаянного — в случае отрицательной.

В клинике это, очевидно, соответствует состояниям крайнего возбуждения. Эти состояния всегда связаны с предельным напряжением эмоций либо отрицательного, либо положительного знака. В последнем случае психиатры говорят о маниакальности.

Джон Лилли пишет: «Старт- и стоп-реакции» с получением и без получения действительной награды должны пронизывать всю жизнь животных и людей... Одной из аналогий по отношению к самораздражению обезьяной «старт-зон» с частотой три импульса в секунду может служить человеческая болтливость — такая же форма активности, такая же форма поощрения». Не знаю, как насчет частоты, но говорливость маниакальных больных — это действительно постоянный, наиболее бросающийся в глаза признак их состояния.

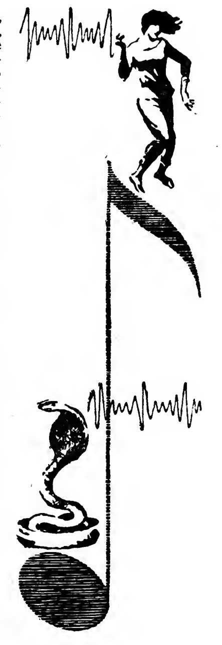
Вероятно, и судорожные припадки во многих случаях связаны с какой-то сверхсильной работой Ада и Рая, которые должны обладать способностью вовлекать в деятельность другие системы нейронов. А судорожный разряд в мозгу возникает, когда массы нервных клеток начинают разряжаться одновременно и сильно, вовлекая друг друга в единый ритм.

Достоевский, страдавший эпилепсией, описывал свое состояние перед припадком как невыразимый экстаз, высочайшее наслаждение, божественное откровение, на какое-то мгновение перед ним будто бы открывался смысл всего сущего. Подобные состояния у некоторых людей может вызывать музыка, и, кстати, сама музыка, особенно очень ритмичная, тоже иногда бывает причиной судорожных припадков...

Иногда возникает впечатление, что современная наука о мозге просто с другой стороны подходит к тому, с чем мы постоянно сталкиваемся в своей жизни, о чем можно было легко догадаться, используя элементарное наблюдение и самонаблюдение.

В самом деле, кажется, что о существовании мозговых систем Рая и Ада можно было бы давно догадаться и без проникновения в мозг электродами. Ведь есть и у животных и у людей зоны тела, прикосновение к которым вызывает иногда слабое, иногда большое удовольствие. А почему любое прикосновение к мякоти зуба вызывает немедленную острейшую боль?

Уже исходя из этих и многих других простых фактов, можно было бы предположить, что какие-



то особые, раздельные нервные центры ответственны за наши наслаждения и страдания. Лилли заметил, что дельфины очень любят прикосновения человеческих рук; вся поверхность их тела представляет собой как бы сплошной аппарат наслаждения. В сущности, так же устроено и наше тело, и все звери любят, когда их гладят и чешут. Очевидно, по всему телу разбросаны какие-то приемники и проводники удовольствия. Похоже, они лежат ближе к поверхности, а глубже расположены нервные приборы неприятных ощущений и боли. Это понятно: то, что действует слишком сильно, проникает слишком глубоко в тело, угрожает жизни. Такая картина, в общем, соответствует и внутримозговому распределению.

Но ход научной мысли извилист. Науке, как и обыкновенному человеку, чтобы убедиться в чем-нибудь, нужно сначала «пощупать», и не один раз.

И вот найдены мозговые системы Ада и Рая у человека. Первыми с ними вплотную столкнулись нейрохирурги. Многие из них на операциях обращали внимание, что случайное раздражение некоторых глубоко расположенных частей мозга может вызывать у людей резкие изменения психического состояния.

Необычайная веселость, приподнятость, говорливость... имитация чувственных наслаждений... обострение восприятия окружающего, беспричинный смех, неожиданное остроумие... смутное, неопределенно-приятное состояние, напоминающее состояние курильщика при вдыхании табачного дыма, наслаждение, подобное тому, которое дает музыка, неизъяснимое блаженство... экстаз... Когда больным раздражали эти точки электрическим током, они просили о повторении раздражения, просили настойчиво.

И совсем рядом, в нескольких миллиметрах: неопределенное беспокойство... волнение... настороженность... злоба... подавленность... растерянность... потеря ориентировки... страх... ужас... кошмар... паника... различные неприятные ощущения... дикая, ни с чем не сравнимая боль... Раздражение нельзя продолжать слишком долго, нельзя повторять.

Сомневаться не приходится: Ад и Рай человека нащупаны кончиком электрода. Они лежат близко друг к другу и, по-видимому, тесно взаимодействуют.

Исследования эмоциональных зон мозга людей ведутся ныне в нескольких лабораториях, и за рубежом и у нас. Огромное исследовательское преимущество: человек сообщает о событиях в своем мозгу не только непосредственными реакциями, но может рассказать о своем внутреннем состоянии. Пусть этот отчет далеко не полон, пусть остается бездна невыразимого, но все-таки это существенное дополнение. По своему анатомическому расположению наши Рай и Ад, в общем, совпадают с тем, что наблюдается у животных. Но явно больше индивидуальный разброс и, видимо, неизмеримо сложнее и запутаннее связи эмоциональных точек с нейтральными, объем которых относительно колоссален.

Самораздражение люди производят так же охотно, как и животные, с той же сосредоточенностью, только с большим разнообразием внешних мотивировок, одна из которых — желание служить интересам науки. Первый случай человеческой электромании наблюдался ленинградским нейрохирургом Натальей Петровной Бехтеревой — случай, вызванный ненамеренно. Больная, которой несколько раз произвели раздражение райских точек, стала делать все возможное и невозможное, чтобы получать его снова и снова. Она стремилась чаще бывать в лаборатории, заводила разговоры с сотрудниками, подкарауливала их. Тут были и домогательства, и недовольство, и нетерпение, и демонстративное поведение. Более того, у пациентки развилась самая настоящая влюбленность в экспериментатора, любовное преследование, навязчивое и неотступное, с излияниями преувеличенной благодарности за лечение... Да, это предупреждение...

Несомненно, общая схема эмоционального аппарата та же, что и у животных, и те же главные части райского и адского спектра. Шокирующее утверждение Фрейда о едином, всепроникающе-сексуальном характере всех видов удовольствия опровергнуто фактами «абстрактного» удовольствия даже у крыс, но вместе с тем и частично подтверждено, что все виды удовольствия (и неудовольствия) и у животных и у людей проникают и переходят друг в друга. Вопрос, видимо, не в том, да или нет, но насколько.

Свой Ад и свой Рай имеют и голод и любовь, но ведь есть еще Ад боли и страха, усталости и тоски, и есть Рай хорошего физического самочувствия, родительства — и так далее. Все удовольствия и неудовольствия связаны с какими-то побуждениями. Однако, судя по всему, наряду

с частными отделами Рая и Ада существуют какие-то обобщенные. Похоже, что именно «ад вообще» и «рай вообще» работают по наиболее длинным временным шкалам, определяя общий фон настроения и расположенность ко всяческим удовольствиям и неудовольствиям.

Если я дьявольски голоден, я еще могу, пожалуй, сохранять, правда до поры до времени, хорошее настроение, но если я поссорился с близким человеком, никакая сытость не победит скверного расположения духа. Я попадаю в «ад вообще». Спасти меня может только какое-то интенсивное отвлечение, деятельность, время, изменение ситуации... либо — не дай бог! — вот и «выпьем с горя...». Именно «ад вообще» и «рай вообще», видимо, используются в деятельностях, не связанных прямо ни с какими непосредственными биологическими побуждениями. Эти системы скорее всего и служат исполнительным инструментом «поощрения» и «наказания» в социальной деятельности человека и разлаживаются при психических нарушениях.

ВЕЧНЫЙ МАЯТНИК ●

Один мой знакомый подросток вывел великий и страшный закон сохранения эмоций: сколько кому радости прибавится, столько горя присовокупится (зато и наоборот).

Закон есть закон, и нет смысла перечислять все каждодневные, бесконечные его подтверждения. Подростковая формулировка в прямом утверждении особенно очевидна: стоит лишиться чего-нибудь, с чем мы успели связать свой Рай, и мы попадем в Ад. Труднее осознать обратное. Как-то не очень верится, что страдание, особенно зряшное, бесцельное, без которого можно вполне обойтись, может вдруг даровать радость. С чего бы это?

Но человек, спасшийся от смерти, выпущенный из тюрьмы или просто как следует продрогший, вернувшись к обычной доле жизни, свободы и тепла, начинает постигать и формулировку: «Блаженны страждущие, ибо утешатся». Или как в том анекдоте, где бедняк, живя в страшной тесноте, поместил в свою комнату по совету мудреца еще курицу, свинью и прочую живность, а потом убрал и стало просторно. Это уже начатки теории эмоциональной относительности. Почему мы с особенной силой привязываемся к тому, что нами выстрадано, почему «чем меньше женщину мы любим, тем больше нравимся мы ей»?

Ясно: Ад накидывает баллы Раю, и наоборот, только они вместе определяют меру ценностей. «Научились ли вы радоваться препятствиям?» Да, научились. Но... до определенных пределов. Во внутреннем балансе равновесия все равно нет. Шутить со своим Адом, дабы через него подбавлять Рая, мы решаемся только в сфере относительного благополучия, и даже самая суровая любовь к опасности и риску имеет свои границы. Тех, у кого Рай нуждается в чрезмерно щедрой адской поддержке, зовут попросту мазохистами. И если справедливо, что нет чистого наслаждения и чистого мучения — в каждом всегда присутствует некая, пусть самая ускользающая примесь другого, — то верно и то, что доля страдания в радости для нас по крайней мере заметнее, чем доля удовольствия в муке...

Что побуждает к самому удовольствию? Разве не недостаточность его даже в самый миг переживания?

«Остановись, мгновенье...» «О, если б навеки так было...» Только сохранить, ничего больше, никакого движения, застывшая максимизация. И как раз в этот момент...

В опытах Юрия Макаренко некоторые крысы во время самораздражения начинали беспокоиться, метаться и в конце концов с писком отбегали от рычага, правда, вскоре снова возвращались. Этих животных экспериментатор назвал «невротиками». Возможно, райские электроды сидели у них в чересчур близком соседстве с Адом. А может быть, сам Ад у этих нервных слишком уж возбудим, слишком легко накапливает потенциал, и тот его подыгрыш, который у других создает лишь прерывистую ритмичность удовольствия, каким-то образом суммируется и прерывает процесс...

Да, разное дело: стремиться к удовольствию и избегать страдания, олдзовский электрод разделил эти два полюса четко. Но существует ли такая четкость в жизни, в нашем психическом мире? Можем ли мы, например, раздельно определить, чего мы хотим: утолить голод или насладиться едой? Весьма приблизительно, хотя йоги подчеркивают разницу между голодом и аппетитом.

Каков принцип действия Рая? Очевидно, это системы



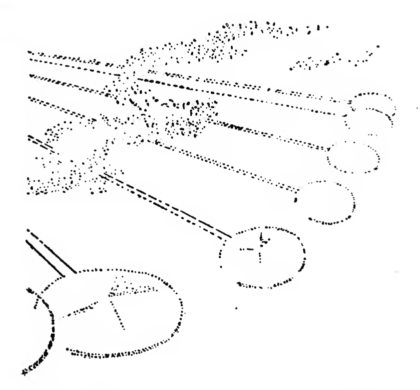
нейронов, организующие поведение таким образом, чтобы получать раздражения, принимать поток импульсов. Они максимизируют «вход», работают на себя.

У Ада — все наоборот. Он работает от себя: отводит, отталкивает, отвергает импульсы — иначе говоря, организует поведение так, чтобы минимизировать вход. Вот и антиподы-стратеги, держащие в руках нити оценок и действий. Вот Двуликий Янус, ведущий нескончаемую игру биологического эгоизма.

Но субъективная ось эмоций всегда однонаправленна: от минуса к плюсу (если отвлечься от всех извращений и усложнений). Это движение и есть наш великий сизифов труд. Это в нас и только в нас. Силы же, противодействующие движению, низвергающие обратно в адову бездну, действуют и извне и изнутри.

Я говорю сейчас только о внутренних силах.

В глубинном эмоциональном механизме мозга есть не-



что напоминающее маятник: чем сильнее отклонение в одну сторону, тем сильнее в другую. Чем сильнее наслаждение, тем сильнее потом мучение, заставляющее искать повторения. Принцип маятника воплощен в действии самых разнообразных систем организма: в дыхании, в деятельности сердца и даже в работе кишечника. Это схема, повторяющаяся с удивительным постоянством и в биомолекулах, и в клетках, и во множестве других, неэмоциональных мозговых систем. Рождающая сонмы ритмов.

Пытаясь отладить маятник настроения депрессивного пациента, я перевожу его в маниакальное состояние, если ошибаюсь в прогнозировании ритма качаний и в расстановке доз. Иногда даже и не ошибаясь, если качка сама по себе слишком сильна. Я приблизительно чувствую момент, когда маятник эпилептоидного психопата, сейчас такого сладкого и обворожительного, даст

адскую вспышку ярости, и стараюсь предупредить, но это не всегда удается...

Этот маятник и создает движение эмоций в обе стороны, а не только в одну, желаемую, вопреки всему внешнему и в сложном взаимодействии с ним.

Рай и Ад в нормальных условиях уравновешивают друг друга подвижно. Они подавляют друг друга, но вместе с тем и заряжают, подготавливая к будущей деятельности. Реакция крысы на отключение райской педали аналогична поведению кошки, которая через некоторое время после раздражения центров ярости становится необычайно благоразумной и ласковой, и той особой ненависти, которую обыкновенно испытывают к другу, ставшему врагом. (Все это связано еще и с прогнозирующим механизмом мозга, о котором речь дальше.)

Из субъективной однонаправленности адско-райской оси вытекает, что Ад — это печка, от которой танцуют всегда, за ним, увы, первое и последнее слово. Но именно поэтому Рай никогда не сдается. Ад толкает. Рай тянет. Фундаментальный факт, которым мы сегодня располагаем: каждая потребность представлена в мозгу раздельными клетками Ада и Рая. При реализации влечения они работают одновременно. Видно, только такой двойной рычаг и обеспечивает возможность равновесия.

ИЗБЫТОЧНОСТЬ И НЕПРИКОСНОВЕННЫЙ ЗАПАС ●

Как общ этот принцип избыточного, массового производства! Как любит природа пользоваться одинаковыми стандартными элементами, производя их без края и без конца. Даже неживая: атомы так атомы, звезды так звезды, песчинки так песчинки... А живая: уж листья так листья, волосы так волосы, половые клетки так половые клетки — куда их столько, подобных друг другу, зачем так много, когда достигают своей цели лишь единицы? Лишь единицы...

Да ведь в этом ответ! Именно поэтому и нужна избыточность. Это ведь главная ставка в борьбе Жизни!

Смысл избыточности — в повышении вероятности достижения цели. В запасе на случай гибели части, на случай поломки, в готовности к самым крайним требованиям среды.

Смысл избыточности — надежность, а все ненадежное осталось на кладбищах эволюции.

Принцип избыточности буквально пронизывает весь организм, все наше «клеточное государство», и нам еще не раз придется столкнуться с его плюсами и минусами.

Лучше переесть, чем недоспать, говорят студенты. Инфляция в крови у природы: чем важнее, тем избыточнее. Уже из простого сопоставления обыденных вещей ясно, что мы несем в себе, помимо разных прочих избыточностей, огромный потенциал избыточной эмоциональности — спасительный и губительный перестраховочный фонд.

Самое поверхностное наблюдение обнаруживает по крайней мере два вида эмоциональной избыточности: явную и скрытую. Явная, из-за которой происходят драки там, где можно просто договориться, паника — где необходима оперативность, отчаяние — где нужно переосмысливание... Но та же явная избыточность рождает и радость удачи, и кучу счастливых пустяков, и всю эстетическую сторону жизни, и, между прочим, любовь, и так далее, и так далее...

Скрытая же, подпирая явную, обнаруживает себя лишь в крайних случаях.

Приблизительные подсчеты показывают, что в работе нашего мозга одномоментно используется лишь около 15—20 процентов от общей пятнадцатимиллиардной массы нейронов — цифра и разочаровывающая, и внушающая надежды. Еще не подсчитано число нейронов Ада и Рая и сколько используется фактически; неизвестно, какова разница между обычной и максимально возможной амплитудой разрядов эмоциональных нейронов. Вероятно, скоро это будет сделано, и мы получим меру скрытой эмоциональной избыточности. Мы узнаем тогда, быть может, возможные и допустимые пределы наслаждения и страдания и дадим этому математико-физиологическое определение. Мы будем точно знать, что происходит в мозгу самых несчастных больных.

Сейчас же нам ясно, что крайние состояния обоих полюсов очень редки: могущественные силы отгоняют от них эмоциональный маятник, не позволяя упасть слишком низко или взлететь слишком высоко.

Деятельность Рая и Ада в природе очень редко до-

стигает крайних пределов, почти никогда. Крайние состояния — кульминации наслаждения или страдания — испытываются считанные разы в жизни, и подчас это дорого обходится организму.

Электроды, на кончиках которых находились Ад и Рай, показали, что максимум интенсивности в работе этих систем лежит выше того, что достижимо в обычных условиях. Неприкосновенный запас! Вероятно, это настолько важный механизм, что природа позаботилась о средствах предохранения. (Представьте, как быстро испортится автомашина, если ее все время гонять на предельной скорости.) Да и сами слова «рай» и «ад», если отвлечься от мифической стороны, разве не служат издревле прямым обозначением бездн скрытой эмоциональной избыточности?

Об этом стоит, кажется, поразмыслить.

Один немецкий психиатр заметил: «Психопат тот, кто либо страдает сам, либо заставляет страдать других». Если строго следовать этому определению, то большинство людей надо назвать психопатами. Дело, однако, не в названии. Явная избыточность отрицательных эмоций — чрезвычайно распространенное свойство, крайне разнообразное в проявлениях. Есть и избыточность положительных эмоций, но никто никогда не жалуется на чрезмерно хорошее настроение, на избыток радости, на сверхнеобходимую доброжелательность и легкость в общении. Наоборот, этого всегда не хватает, положительные эмоции по самой своей природе всегда в дефиците. Зато отрицательные приносят массу неприятностей самых разных масштабов. В них труднее всего соблюсти меру...

Глубочайшая причина этого — печальное наследие биологического отбора.

До какого-то времени ковавшей человека природе было выгодно создавать избыточность Ада. Избыточность страха обеспечивала самосохранение, избыточность агрессивности — господство, «место под солнцем»...

Труднее понять, зачем природе понадобилось создавать избыточность той разновидности Ада, которую можно назвать «психической болью» (плохое настроение, подавленность, депрессия, тоска...). Эволюционно-приспособительный смысл этой части эмоциональной шкалы мне лично не совсем ясен. Создается впечатление, что здесь природа просто перестаралась, а мы за это расплачиваемся, как расплачиваются в жаркую погоду за свою длинную шерсть лохматые псы-водолазы.

Впрочем, природе всегда легко найти оправдание. Не исключено, что «психическая боль» — деятельность обобщенного, «абстрактного» Ада — пригодилась как основа незаменимого инструмента межчеловеческих отношений, именуемого совестью. Но тогда надо признать, что природа, напротив, недостаралась.

Избыточность Ада, как и всякая другая, в силу стихийной неравномерности одним дается в большей степени, другим — в меньшей.

Целиком устранить эту избыточность, если взять ее в большом, общечеловеческом измерении, не только невероятно трудно, но и вряд ли необходимо. Совсем лишить человека, например, способности испытывать недовольство так же опасно для его психического развития, как опасно для жизни полное отсутствие болевой чувствительности: редкие люди, неспособные испытывать боль, постоянно подвергаются риску случайной гибели. И все же человечество всеми силами борется с болью, и это уже принесло превосходные плоды медицине. Борьба идет не с болью как таковой, а именно с ее вредной избыточностью: дикие, истощающие страдания, болевой шок, нередко ведущий к смерти, — все это ни к чему, согласитесь. Боль должна остаться, но лишь как необходимый сигнал. Ее нужно до предела умерить, укоротить, обуздать — и так поступить со всеми прочими отрицательными эмоциями. «Все есть яд, и все есть лекарство; тем или другим делает лишь доза...»

РАДИОПЕРЕВОРОТ!

Он выходит из дому на многолюдную улицу. Идет с каким-то твердым намерением, ни на кого не обращая внимания.

Останавливается, смеется.

Затем, будто вспомнив что-то, поворачивает назад, проходит несколько шагов и спокойно ложится на тротуар, напевая популярную песенку.

Собираются люди. К месту происшествия торопится полисмен.

Человек тем временем неторопливо встает и дружески обращается к какому-то господину. Внезапно, с ужасом

оттолкнув его, выскакивает из толпы и бежит. Сумасшедший?

Доктор Дельгадо начал с животных. Уже знакомая нам картина: кошки и обезьяны с коронами вживленных электродов на голове. Но никаких станков нет. Животные свободно передвигаются. Их поведением управляют по радио.

Сигнал с пульта — и дружеские отношения двух котов внезапно прерываются ужасающей дракой. Они остаются врагами и дальше, если нажатием кнопки в мозг не будет послан приказ: «Ничего не было. Вы снова друзья».

По клетке, где находится несколько обезьян, гордо расхаживает самец № 1. Он властелин, самый сильный, самый агрессивный, может быть, просто самый наглый. Как бы то ни было, еда и самки принадлежат ему в первую очередь. Потом самец № 2, и № 3, и так далее, вплоть до самого последнего, низшего представителя этой не слишком оригинальной, на человеческий взгляд, иерархии.

Радиосигнал послан, он проник через электрод в миндалевидное ядро мозга самца № 1, и наглости как не бывало. Мимика замешательства — и немедленно, через секунду-другую, происходит переворот. Бывший диктатор подвергается неслыханным издевательствам. Искусанный, исцарапанный, жалкий, он сидит в углу клетки, а верховную власть берет на себя самец № 2. Но и его господство длится недолго. Нажатие кнопки — и вот уже у кормила самец № 3, самец № 4... Последний на троне!

Теперь посмотрим, что будет, если снова выпустить природные силы из-под контроля.

Так и есть. Все мятежники расшвыряны по местам, попранная законность не замедлила восторжествовать. Диктатура самца № 1 становится жестче, чем раньше.

Обезьяна сидит одна. Ей дается банан. Она протягивает к нему руку. Внезапно рука отдергивается. Снова протягивается—снова отдергивается. И вот (природная сообразительность наших двоюродных братьев!) в момент, когда рука в четвертый или пятый раз отдергивается назад, обезьяна ловко хватает банан ногой.

Но что такое? Едва надкусив, с отвращением отшвыривает. Недоброкачественный продукт? Нет, дело не в этом. С пульта управления послан сигнал «отвращение к



пище». Изменено не движение, а само желание, побуждение. Животное делает что хочет, но хочет оно теперь то, что заказывает экспериментатор.

То, что «хочет», делает и человек. Дельгадо убедительно показал это. Странное поведение человека на улице — не совсем фантазия, это возможный вариант эксперимента. Опыты электрического контроля над поведением Дельгадо провел на нескольких больных, которым были вживлены в мозг электроды.

Мозг человека сдается очень легко, и, главное, незаметно для себя самого.

Посмотрим, как дело идет дальше.

Вживление электродов хотя и достаточно безопас-

ная, но чересчур громоздкая процедура. Техника позволяет обойтись и без них.

В научно-исследовательском центре университета в Атланте, штат Джорджия, ныне работают над так называемым телестимулятором мозга. Это крохотный приборчик, не больше горошины, закрепляющийся на голове, прямо под кожей. Как он устроен, известно пока лишь ученым, экспериментирующим с ним. Очевидно, в него вложены самые последние достижения радиоэлектроники. Сигналы «спать», «есть», «сражаться» и подобные им могут передаваться мозгу через эту горошину с дистанционного передатчика. Пока опыты проведены на двадцати обезьянах, но американское управление по аэронавтике и космонавтике уже считает телестимулятор «идеальным средством контроля за поведением космонавтов». Контроль будет вестись прямо с земли.

«Космонавтов можно усыплять, заставлять есть, забывать об одиночестве, вызывать сверхнастороженность в моменты опасности».

«Умственным стимулированием мозга с помощью аппаратуры телеконтроля можно будет заставлять людей познавать больше или гораздо быстрее, чем обычно».

«Телестимулирование может помочь умственно неполноценным людям стать более полноценными гражданами, избавить наркоманов от их пагубной болезни, заменяя «удар» иглой ненаркотическим «ударом» телестимулирования».

«Это удивительное открытие, но оно в то же время может оказаться опасным, особенно если попадет в плохие руки...»

Когда я читал описания экспериментов Дельгадо, у меня появилось смутное воспоминание, что где-то что-то подобное уже делалось. Потом осенило: да это же «Властелин мира» фантаста Александра Беляева! Честолюбивый, демонический Штирнер, действуя радиоволнами на мозг отдельных людей и целых толп, последовательно добивался своих целей, довольно банальных (деньги, власть, женщины), навел панику в целом мире, действовал тайно, пока его не накрыли, потом сопротивлялся, был сломлен, исчез...

...Всю планету охватывает волновое поле психического управления... Каждый человек под контролем. О состоянии каждого отдельного мозга непрерывно идут сведения в единый центр управления, и оттуда несутся приказы, каждому мозгу свой... По земле ходят живые роботы. Пределы свободы жестко определены. Гибко, но непреклонно регулируется поведение... Психический бунт, неверная мысль, самостоятельное желание? Небольшое усиление мощности волн заставляет забыть все за долю секунды...

Сколько мрачных картин управления психикой на расстоянии успели нарисовать фантасты! Но все эти картины, надо сказать, довольно однообразны.

Мы почему-то часто забываем, что поведением каждого отдельного человека испокон веков без всяких телестимуляторов, тысячами способов управляет и общество в целом, и отдельные люди с большим или меньшим успехом. Это реальность, с которой почти все свыкаются и замечают ее лишь в отдельных случаях, когда она выглядит действительно неприятной. Так ли уж необходимо проникать непосредственно в мозг, когда к услугам жаждущих управлять человеком столько косвенных способов, столько пряников, столько кнутов и их умопомрачительных сочетаний?

Буржуазная пропаганда, реклама и прочие методы обработки мозгов — разве их мало?

Телестимулятор закреплен на голове у здорового человека — и живой робот, идеальный солдат готов. Готово к действию орудие преступления, снабженное мускулами, нервами, знаниями и оружием. Но таких роботов уже видели и уже побеждали: это были роботы, простимулированные гитлеровской пропагандой.

Вряд ли с помощью телестимулятора можно сделать из человека что-либо худшее, чем удавалось до сих пор делать обычными методами.

Настораживает другое.

Сейчас много говорят об «эликсире молодости с кнопочным управлением»: нажал на кнопку в кармане и привел себя в нужное состояние. Никаких забот. Никаких огорчений. И главное, никаких желаний, кроме одного — беспрерывно нажимать кнопку. Все в ажуре.

Главная опасность, кажется, именно здесь — не в воздействии со стороны, а в личном стремлении. Змей-искуситель скрытой избыточности еще не сказал последнего слова. Существо, получившее неограниченный доступ к наслаждениям, не связанным ни с сохранением организма, ни с продолжением рода, ни с сохранением

вида в более широком смысле (эта последняя цель обнимает собой все высокие наслаждения человека, в том числе творчество), — такое существо ожидает жалкая участь, бесплодное существование, бесцельная гибель. Об этом предупреждают трагедии наркоманов, о которых еще пойдет речь. Не хотелось бы дожить до того времени, когда человек будет нажимать на кнопки в кармане, вместо того чтобы работать руками и головой, воспитывать детей, ходить на концерты, читать книги или на худой конец писать их.

А ведь весьма вероятно, что в условиях свободного предпринимательства нашлась бы легальная или подпольная фирма, изготовляющая такие приборчики. Правда, эта фирма могла бы работать только в том случае, если бы работникам строго-настрого запрещалось употреблять собственную продукцию. И если бы они следовали этому запрету...

Оставим, пожалуй, опасливые размышления.

Обратимся к реальности. Наверное, уже действительно недалеко время, когда можно будет с помощью дистанционных приборов фокусированно управлять состоянием мозга и вводить в него информацию, минуя органы чувств. Видимо, будет изобретен и дистантный стереоэнцефалограф. С его помощью можно будет получать информацию о состоянии любой точки мозга в любой момент. Это и будет технической телепатией, которая, судя по всему, оставит позади поиски биологической.

А пока доктор Дельгадо радиоимпульсами возбуждает и усмиряет разъяренного быка и принуждает обезьяну то кормить, то отталкивать собственного детеныша. Электроды продолжают зондировать мозг человека. Вместе с тонкими мозговыми подрезками, филигранными замораживаниями, ультразвуковыми и протонными облучениями они борются с параличами и тиками, болью и тревогой, яростью и тоской, навязчивостями и бредом. Фронт войны с Адом проходит теперь в самой преисподней.

Вот и кнопка в кармане, она есть теперь у одного новоорлеанского бармена: профессор Хит вживил ему в мозг постоянный электрод и предоставил возможность самостоятельно распоряжаться собственным мозгом. Кончик электрода сидит в бодрственных центрах ствола. Импульс снимает усталость и сонливость, одолевающую

бармена во время ночной работы. Что еще можно было сделать, если не помогали ни волевые усилия, ни таблетки? Правда, неизвестно, что станет с этим барменом дальше.

В последних опытах Дельгадо показал, что при раздражении центров ярости животное нападает главным образом на тех сородичей, с которыми уже до этого было в скверных отношениях. Аналогий этому в человеческом поведении более чем достаточно. Здесь очевидна взаимоуправляющая связь эмоций с системой памяти. Быть может, будущие эксперименты покажут, что человек не так уж бессилен и против непосредственных влияний на интимную автоматику мозга.

СЕМЬ СМЫСЛОВ ●

Понять, как из множества событий в мозгу складывается единое — психика...

Идеал мозговедения — полное соответствие двух картин работы мозга: картины «сверху», со стороны поведения и субъективных переживаний, и картины «снизу», со стороны анатомии и физиологии. Такое же исчерпывающее знание, каким обладает механик, досконально изучивший анатомию, физиологию и патологию автомобиля. Автомобиль едет, набирает скорость, тормозит, поворачивает, а механик в это время прекрасно себе представляет, что делается в коробке передач, в карбюраторе, как поживает карданный вал. Послышался подозрительный стук, что-то скрежещет, машина плохо берет подъемы, и механик уже знает, что случилось и где надо подмазать, подвинтить, заменить...

А врач, разве он не хотел бы стать искусным настройщиком, моментально определять, какая струна лопнула в тончайшем инструменте природы, научиться осторожно подтягивать струны, вычищать молоточки, добиваясь идеальных звучаний?

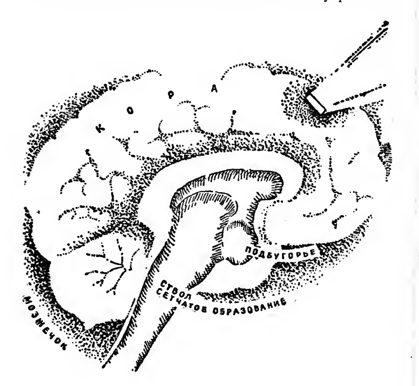
Перед нами полуторакилограммовая живая машина, устроенная, в общем, совершенно одинаково у всех трех миллиардов людей на земле, повторяющаяся снова и снова. Конструкция конечна и однотипна. Неужели же мы не разберемся когда-нибудь окончательно, что в ней происходит?

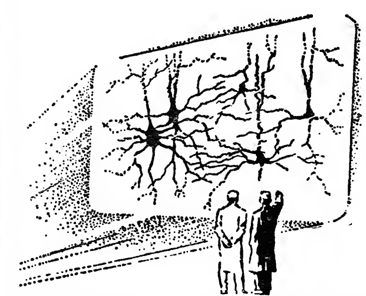
...Чувствительные приемники, волокна-проводники,

тела нервных клеток, снова бесчисленные волокна, умопомрачительное количество переключений с одного нейрона на другой, наконец, окончания на органах-исполнителях, мышцах и железах — вот, пожалуй, и все главные звенья этого аппарата. Тресты, главки и министерства сосредоточены в костном футляре черепа и позвоночника, а периферические инстанции разбросаны по всему телу, проникают повсюду тончайшей сетью нервных стволов, узлов, сплетений, сеточек, веточек...

Сейчас уже мало осталось таких кусочков в мозгу, последствия удаления, разрушения или изоляции которых не были бы досконально изучены в самых разнообразных сочетаниях. Результаты оказались полезными, но вместе с тем обнаружили изрядную грубость методов.

Выяснилось лишь самое общее распределение мозговых функций. Тонкое различение, точное управление





осуществляет кора. Грубые автоматические реакции — подкорка. Мозжечок занят тонкой отделкой движений. В глубине ствола мозга сосредоточены механизмы, от которых зависят дыхание и кровообращение. Здесь же, в стволе и в областях, лежащих над ним, таламусе и гипоталамусе (бугре и подбугорье), обнаружили особое сетчатое образование, состоящее из массы мелких нейронов. Это тонусный мотор мозга. Он особенно мощно влияет на все другие отделы. От сетчатого образования зависит, будет ли мозг бодрствовать или спать, вызовут ли приходящие сигналы активную деятельность или будут игнорироваться, гаситься. Этот активирующе-тормозящий мотор, как выяснилось в последнее время, интимно связан с системами Ада и Рая.

Долго мешало явно или молчаливо принимавшееся представление (отчасти сказывающееся и сейчас), что те отделы мозга, которые определяются на глаз и получили причудливые анатомические названия («морской конь», «скорлупа», «подушка» и прочее), — что все эти бросающиеся в глаза узлы, бугры, извилины и есть рабочие блоки машины мозга.

Теперь все яснее становится: что не сами блоки, а лишь их пространственные совмещения, что-то вроде секторов. В одном таком секторе могут быть сосредо-

точены разные нейронные блоки. Множественные, многоэтажные системы нейронов захватывают и кору, и подкорку и, взаимодействуя, составляют единый мозговой аппарат.

У физиологов, изучающих нервную клетку, на прицеле элементарная единица, 15 миллиардов раз умноженная в мозгу. Крохотное острие микроэлектрода проникло под оболочку. Это микрофон, через который нейрон дает показания языком электрических импульсов. Оболочка нейрона неодинаково заряжена ионами снаружи и изнутри. Когда нейрон «молчит», ионный конденсатор оболочки находится в равновесии. Но вот происходит быстрая, волнообразно бегущая по нейрону перезарядка ионного конденсатора — это и есть импульс. Импульсы могут быть одиночными, залповыми или следовать друг за другом очередями. Любопытно и странно сознавать, что в головах у нас переливается подвижное микроэлектричество. Именно поэтому и можно управлять поведением с помощью электрических раздражений. Но то, как будет работать нейрон, с какой частотой и силой будут идти его импульсы, зависит от работы миллионов и миллионов других.

Обычная электроэнцефалограмма кажется чем-то вроде корана, где на одно понятное место приходится десять непонятных, а у понятных нужно еще искать семь смыслов, один из которых неведом самому Магомету, но лишь Аллаху, вещавшему через него.

Здесь и старый знакомый нейрофизиологов — альфа-ритм спокойного бодрствования при закрытых глазах, по частоте приближающийся к частоте колебаний электромагнитного поля Земли и в точности совпадающий с частотой дрожи пальцев при волнении, усталости или алкоголизме. Альфа лучше всего просматривается в затылочных отведениях, исчезает, как только испытуемый открывает глаза, и это заставляет думать, что он как-то связан со зрением. (Впрочем, у некоторых людей альфа-ритма вообще нет, и это связывают с особой живостью зрительного воображения.) Здесь и величавый, медленный дельта-ритм спокойного сна, во время сновидений снова сменяющийся быстрыми ритмами. Здесь острый, стремительный бета-ритм внимания и напряженной активности. Он появляется в ответ на неожиданные раздражения. Временами в височных отведениях появляется неуравновешенный тэта-ритм «заботы». (Он возник у Эйнштейна на фоне безмятежного альфа в момент, когда он, лежа на кушетке в шлеме из электродов, внезапно понял, что сделал ошибку в расчетах.) Этот же ритм часто обнаруживают у детей.

У больных, страдающих судорожными припадками, можно увидеть мелкие острые волны над очагом поражения мозга и громадные электрические вспышки во время припадков. Над зонами опухоли биотоки становятся траурно-медленными или зловеще молчат... Какие-то тонкие, едва уловимые отличия замечаются у больных с психозами и неврозами, но как раз у этих больных все ритмы мозга часто оказываются особенно нормальными, слишком нормальными...

Каждая точка мозга по-своему откликается на поступление сигнала извне, иногда сама, без видимого толчка, начинает взволнованно обращаться к своим соседям, побуждая их к деятельности. Стоит дать любой незначительный раздражитель, какой-нибудь щелчок метронома, как это событие начинают шумно обсуждать сверху донизу все этажи мозга — либо разом, либо в порядке очереди, либо по кругу. И долго не затихает этот странный, как будто бы совсем беспорядочный обмен мнениями...

Кто-то очень верно сравнил электроэнцефалограмму с бурлением стадиона во время футбольных матчей: совокупный «рев» добрых 15 миллиардов нейронов, помещающихся под черепной крышкой. Когда забит гол или стукнули мимо ворот, ясно, но поди разберись, что кричит каждый болельщик и кто за кого болеет!

А ведь «болельщики», находящиеся в мозгу, заняты самыми разными делами и связаны между собой самыми тесными узами!

ГЛАВА 2



ВОЙНА МОЛЕКУЛ

СИНИЕ МЫШИ

В больницу имени Кащенко, в острое отделение, где я работал после института врачом-ординатором, привезли подростка. Он не сопротивлялся, когда его переодевали, но все время опасливо озирался по сторонам, скользил взглядом по полу. По односложным ответам можно было догадаться, что он не вполне понимает, куда попал. Пульс бился часто... Перепуганная мать, вся в слезах, толком рассказать ничего не может. С трудом удалось понять: был мальчик совершенно здоровый и вдруг вечером пришел взбудораженный, странный. Ночью смеялся, бегал по комнате, ловил каких-то мышей, спрашивал, почему они синие...

— Что ты видишь, Коля?

Смущенная, обеспокоенная улыбка, молчание... Полный страха и интереса взгляд в сторону, за кровать, провожает кого-то крадущегося...

— Кто там?

Молчит.

В наблюдательную палату. В постель.

Вздрагивает, озирается, пытается кого-то прихлопнуть на одеяле, заглядывает под кровать... Наконец натягивает одеяло на голову и засыпает.

Утром.

— Доктор, можно вас спросить: когда вы меня выпишите отсюда?

Абсолютно нормальное поведение. Лишь некоторая подавленность.

Я в растерянности. Не похоже на шизофрению. Зрительные галлюцинации бывают при алкоголизме, при «белой горячке». Но об этом тоже, конечно, не может быть речи.

— Расскажи-ка все-таки, что ты видел, Коля?

— Да ничего особенного... Дома были мыши. Синие мыши.

— А здесь?

— А здесь кошки. Красные. Кузнечики фиолетовые. Тараканы.

— А тараканы какие?

— Черные, обыкновенные.

— А теперь?

— Теперь нет.

Коля не словоохотлив. Ничего не понятно.

Без Константина Максимыча не обойтись.

Два удивительных свойства: первое — с каждым больным говорит так, как будто он, Константин Максимыч, его давно знает, а у больного, как я замечал, возникает ответное чувство, словно он тоже давно знает его, Константина Максимыча; второе — за три-четыре минуты беседы полное впечатление, что разговор продолжался не один час, больной удовлетворен, он уже почувствовал, что Константин Максимыч здесь для него. Это искусство.

— Константин Максимыч, посмотрите, пожалуйста...

Так и есть. Смотрел и не видел. Смотрел в глаза и не видел зрачков. А они оставались расширенными еще

целые сутки, хотя психоза уже не было. Один-два вопроса по существу, и все стало ясно.

Это был атропин. Обычное средство от разных болей. Он сильно расширяет зрачки. Вечером во дворе Колин товарищ достал из кармана маленький пузырек и предложил попробовать: будешь пьяный. Коля, не раздумывая, глотнул (лечебная доза — несколько капель).

— Дня через два можно выписывать. Пишите историю болезни.

Могло окончиться и серьезнее. Несколько лет спустя ко мне привели мальчика, с которым дважды случалось то же самое после закапывания атропина в глаза на медосмотрах. Редкий случай, один на тысячу, — повышенная чувствительность. Но если бы этим тысячным был Коля?..

Природные источники атропина — дурман, белладонна. Еще одно растение, содержащее атропин, дало человечеству достаточно известный всем персонаж — старуху, объевшуюся белены. Ее и можно считать родоначальницей современных исследований экспериментальных психозов.

Впрочем, история психохимии началась отнюдь не с этой старухи, а, по-видимому, значительно раньше.

Вооруженные люди дико катались по земле, судорожно смеялись, лаяли, гримасничали, выкрикивали непристойности — это случилось полторы тысячи лет назад с солдатами римского полководца Антония. Они почему-то сочли нужным переворачивать каждый камень на поле. Возможно, они тоже искали синих мышей. Солдаты объелись дурмана. Этот естественный источник атропина называли в средневековье травой дьявола, травой колдунов.

Однако и солдаты Антония не были первыми дегустаторами атропина. Еще дельфийские пифии пророчествовали, как полагают, под влиянием белладонны, и само название «атропин» происходит от имени древнегреческой богини судьбы, обрывающей нить человеческой жизни.

Атропином пользовались в Европе для отравления, для вымогательств, для симуляции, для выведывания скрываемых тайн — словом, перечень показаний в древние времена был довольно объемист. По сравнению с этим солидным послужным списком современное при-

менение выглядит жалким утилитаризмом. Его употребляли и индейцы в Америке, и тех, кто особенно злоупотреблял, называли «живыми трупами»...

Надо сказать, что индейцы внесли в современную психофармакологию солидную лепту. Первые курильщики табака, они были и первыми испытателями некоторых других веществ, снискавших впоследствии известность в Европе.

БОЖЕСТВЕННЫЙ КАКТУС ●

«Пил ли ты или давал другим пить пейотль, чтобы раскрывать секреты или находить потерянные или украденные вещи?»

Пейотлем ацтеки называли особый кактус и так же именовали приготовленное из него снадобье. Оно содержало мескалин — вещество, вызывающее состояние, похожее на опьянение, с причудливыми видениями.

Ацтеки считали пейотль божественным. Новая власть, католическая, не замедлила объявить пейотль «корнем дьявола». Тем не менее индейцы не последовали запрету. Как, в самом деле, отказаться от средства, предохраняющего от опасности и болезней, приносящего удачу, храбрость и долголетие и, если только зашить его в пояс, обращающего в бегство дикого зверя?

Индейцы продолжали употреблять пейотль тайно и в некоторых местах применяют его до сих пор. В конце концов дело кончилось компромиссом. Кактус для потомков ацтеков стал одним из символов Иисуса Христа. И сейчас еще можно увидеть индейца, при виде пейотля осеняющего себя крестным знамением.

А пейотль-мескалин между тем в начале нашего века перекочевал в клиники и исследовательские лаборатории.

КАЖДОМУ СВОЕ ●

Для начала он превратился в голубое пятно на камине. Потом залили голубым светом комнату, и коробка с папиросами заблестела, как аметист. Возникло ощущение близости к сумасшествию и вместе с тем интерес постороннего наблюдателя. Потом по воздуху начали летать канареечного цвета рыбки, и стало совсем на все наплевать. Воздух превратился в зеленую воду, а в ней кишмя закишели микробы. Послышалась бодрая песня. Пальцы на руке удлинились, как змеи, затем все погасло и стало как раньше. Жаль...

Такими были переживания первого испытуемого, художника, согласившегося принять мескалин в исследовательской лаборатории.

Другой художник, принявший мескалин, рисовал свои галлюцинации. Изображение удивительно напоминало картину сосудов глазного дна.

«А чай соленый. Зато слюна стала такой вкусной, что, будь это вино, я заказал бы еще бутылку», — сообщил третий испытуемый, повар.

Американский врач Гутман, проводивший эти эксперименты, принял мескалин сам и увидел множество мелких автомобилей, которые беспрерывно меняли свою форму, оставаясь на месте. Через восемь лет то же видение повторилось без мескалина в состоянии усталости и легкого опьянения. Настоящий же алкоголик после приема мескалина заявил: «Во мне два человека — пьяный и непьяный, я вижу себя непьяным, а другой пьяный; я сам — второй, я борюсь, я хочу пьяного вытолкнуть».

Больше всех повезло одному больному шизофренией. Он галлюцинировал самостоятельно, без помощи мескалина. Голоса снаружи непечатно бранили его и обвиняли в тягчайших государственных преступлениях; медленные голоса внутри по содержанию были ничуть не лучше, а быстрые тараторили что-то неразборчивое. После приема мескалина все голоса умолкли, и больной выписался из клиники с улучшением.

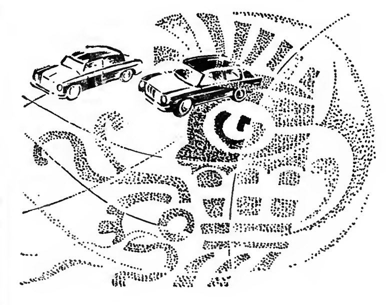
И наконец, опыты французского фармаколога Руийе, которые приводит Л. Л. Васильев в своей книге «Внушение на расстоянии». «Действию пейотля был подвергнут молодой инженер Т. Г-жа С. попробовала мысленно внушить ему зрительную галлюцинацию — бюст поэта Данте. Через три минуты перципиент объявил:

«Голова Данте очень отчетливо слева».

После этого таким же образом был внушен галлюцинаторный образ волка. Испытуемый произнес: «Лес; чувство одиночества; на меня глядит волк».

ПОДВОХ ●

«Онн пилн шоколад, ели грнбы с медом... иекоторые таицевалн, плакалн, другне, еще сохранявшие рассудок, оставалнсь иа своих местах и тнхо покачнвали головамн. В своих вндениях они наблюдали, как онн погибают в сражеинях, пожнраются днкнми зверямн, берут в плен врага, стаиовятся богатымн, нарушают супружескую верность, как им разбнвают головы, они превращаются в камень нли мирно уходят нз жнзин... А когда действне грнба проходнло, онн рассказывалн друг другу о своих вндениях». В «Общей нсторнн Новой Испаннн» францисканский монах Бернарднно



де Сахагуи повествовал еще об одном священиом сиадобье индейцев.

Волшебный грнб теоиаиакатл. Его камениые изображеиня нашлн в Гватемале, в тысячелетией культуре майя. Под шляпкой гриба, похожего на наш подосииовик, в ножку врезана полукрысниая, получеловеческая головка в орнаменте; мордочка смотрит чуть вверх, диковато н иасторожению. Это дух.

История повторилась: после запрета магнческий культ не исчез, ио стал тайным. Индейцы хранили тайиу теонанакатла 400 лет. Но в 30-х годах нашего века учеиые, накоиец, иапалн на след. Обряды с теонаиакатлом подсмотрели этнологи.

Амернкаиец Уэссон вместе с индейцами одной глухой деревушкн участвовал в магнческом ритуале. Он съел двеиадцать грнбов в тесной хнжние, где вокруг алтаря сиделн нидейцы.

Перед алтарем бормотала заклинания старуха зиахарка, которая съела около пятидесятн грибов. В фаитастнческих видеииях амернканца настойчнво повторя-

лись геометрические фигуры, удивительно напоминавшие орнаменты индейских культур.

А через два года швейцарский биохимик Гофман в своей лаборатории съел 32 высушенных теонанакатла.

«Через полчаса все вокруг изменилось самым чудесным образом, обрело мексиканский характер. Я понимал, что, зная о мексиканском происхождении этих грибов, я могу видеть только мексиканские мотивы, и сознательно старался сохранить нормальное видение окружающего мира. Но, несмотря на все усилия воли, мои старания видеть обычные формы и краски оказались напрасными. С открытыми и закрытыми глазами я видел лишь индейские орнаменты с их характерными сочетаниями красок. Когда надо мной наклонился врач, чтобы измерить кровяное давление, он превратился для меня в ацтекского жреца, приносящего жертву, и я не был бы удивлен, если бы в руках у него появился обсидиановый нож. Несмотря на всю серьезность опыта, я не мог не развеселиться при виде того, как знакомое лицо моего коллеги стало совершенно индейским. Приблизительно через полтора часа после приема грибов натиск внутренних видений — а это были в основном абстрактные, быстро меняющиеся по форме и краскам картины — принял такой стремительный размах, что я боялся раствориться и потеряться в этом водовороте форм и красок. Через шесть часов сон кончился. Но сам я не имел представления о том, сколько длилось это состояние, в котором чувство времени было потеряно. Встреча с реальной действительностью воспринималась как счастливое возвращение на родину из чужого, но совершенно реального мира».

Гофман выделил из гриба активное химическое начало и дал ему название «псилоцибин» (от официального латинского наименования гриба «псилоцибес»).

Анализируя химический состав вещества, он натолкнулся на факт исключительного значения. Оказалось, что псилоцибин по своему строению родствен химическому топливу наших нейронов! Структурную основу его составляет индол — органическое вещество, служащее скелетом для многих биологически важных соединений и в особенности для тех, которые используют нервные клетки.

Это родство наводит на мысль о подмене! Не входит ли псилоцибин в мозговые клетки, как чужой ключ в замок? Не происходит ли химической мимикрии?

Псилоцибин, мескалин и другие вещества, вызывающие искусственные психозы, так и были названы «психотомиметиками» («мимео» — по-гречески «подделываюсь», «притворяюсь», «изображаю»). Их называют и галлюциногенами. Почти все они имеют в своей химической основе индол. Подделываясь под естественное нейронное топливо, психотомиметики, видимо, предательски проникают в интимные обменные механизмы нервных клеток. Их действие можно сравнить с действием антибиотиков на бактерии. Антибиотики очень похожи по строению на вещества, используемые бактериями, и поэтому обменные системы бактерий охотно захватывают их, не замечая подвоха. Они отличаются от нормальных веществ лишь чуть-чуть, но это «чуть-чуть» вызывает блокаду обмена и гибель бактерии. А психотомиметики?

Их «чуть-чуть» приводит к дезорганизации работы нейронов и межнейронных контактов.

ДЖИНН ОТПРАВЛЯЕТСЯ В ПУТЬ ●

«Я слышу то, что обоняю. Я мыслю то, что вижу. Я взбираюсь по музыкальным аккордам. Я впитываю орнамент...»

«...Я понял истинное значение любви. Некоторые называют это богом, и мне это нравится... Бог есть любовь, и поэтому любовь есть бог...»; «я не могу объяснить словами, что со мной происходило, как я не могу разъяснить звучание высокого «до» человеку, глухому от рождения».

«Представ перед троном, выглядевшим как в судный день... я впал в паническое состояние. Внезапно я почувствовал, что меня заводит слишком далеко, хотя и в область большой красоты и более глубокого значения».

«Я распадаюсь по швам. Я раскрываюсь, как красивый желтый-желтый апельсин! Какая радость! Я никогда не испытывал подобного экстаза! Наконец я вышел

из своей желтой-желтой корки апельсина. Я свободен! Я свободен!»

«Все разваливается на куски. Я разваливаюсь. Сейчас случится что-то ужасное. Черное... Черное... Моя голова разваливается на куски. Это ад. Я в аду. Возьмите меня отсюда! Возьмите!»

Это записи впечатлений нескольких здоровых людей, познакомившихся с синтетическим королем современных психотомиметиков — ЛСД (диэтиламид лизергиновой кислоты).

Все то же химическое семейство индолов. И однако, «ЛСД так же относится... к другим древним и современным веществам, влияющим на мозг... как атомная бомба... к древнему тарану... Он выглядит по сравнению с ними как пик Гималаев на фоне песчаного холма».

ЛСД открыл тот же Гофман. Выскочив из пробирки, джинн, как водится, в первую очередь напал на своего освободителя. В течение нескольких часов он убедительно демонстрировал Гофману его собственный труп из пространства, где в это время витал другой Гофман, живой, а затем удалился, оставив после себя ненадолго лишь видимые звуки, и отправился путешествовать.

ОДИН ИЗ ЗАХОДОВ ●

Английский психолог Гарри Ашер был одним из тех, кого побудило принять ЛСД здоровое любопытство к нездоровым явлениям психики.

«Я уселся в кресло, и мне дали мензурку с жидкостью, в которой была одна тридцатимиллионная грамма ЛСД. Спустя полчаса препарат должен был начать действовать.

Прошло 30 минут, и врач спросил меня, чувствую ли я что-нибудь.

— К сожалению, ничего, — отвечал я. — Ужасно меня тошнит, но это, видимо, ничего не значит.

Кстати, именно тошнота — первое проявление действия ЛСД.

— Может быть, мы отправимся погулять по парку, — предложил я через несколько минут. — Времени у нас много, и делать нечего.

Лишь потом, когда я стал анализировать свои ощущения, я сообразил, что не выношу прогулок, и в самом предложении прогуляться уже сказалось действие препарата.

Шли минуты.

— Нет ли у вас каких-нибудь необычных зрительных ощущений? — спросили меня.

Я выглянул в окно.

— Ничего особенного. Правда, вон у той фабричной трубы посредине что-то вроде солнечного зайчика, словно я смотрю на нее сквозь призму, но это неважно, — отвечал я.

Сейчас я чувствовал себя превосходно, был полон энергии, находился в состоянии подъема, хотелось смеяться, и я смеялся так неудержимо, что у меня начали болеть мышцы шеи и груди.

Потом появились нелады со зрением, особенно в том, что касалось глубины пространства. Весьма позабавил меня вид одного из ассистентов, который носил очки. Они казались мне далеко выдвинутыми вперед, а лицо отодвинутым назад.

— Вы понятия не имеете, как вы смешно выглядите, — сообщил я ему, лопаясь от смеха.

Неожиданно хорошее настроение у меня исчезло. Тошнота усилилась, зрительные нарушения стали мучительными. Я был болен.

Мне казалось, что ноги мои очень маленькие и находятся страшно далеко, словно бы я смотрел на них в перевернутый бинокль. Но тут же они оказывались где-то под самой шеей и выглядели огромными. Ходьба в таких условиях была трудным искусством, к тому же у меня были трудности с сохранением равновесия, поскольку изменения в размерах ног и их расстояний от меня происходили все быстрее и быстрее.

Я направился по коридору в туалет. Путешествие оказалось недолгим. Длина коридора менялась несколько раз в минуту. Расстояние до моих подошв тоже. Кроме этого, менялись мои собственные размеры. Все растягивалось и сокращалось, как мехи гармошки. И все-таки я продвигался вперед.

Когда я вернулся в лабораторию, меня подвергли новому эксперименту: усадили в кресло, а напротив установили источник света, который с помощью меха-

нического устройства можно было зажигать и гасить через любые интервалы времени. Лампа эта мигала довольно быстро, что не было болезненным, но все же достаточно неприятным. Меня спрашивали, что я вижу. Я видел разные вещи, но больше всего меня поразила чья-то белозубая улыбка в самом центре лампы. Мне казалось, что оттуда выглядывал и глаз.

Мне велели лечь и закрыть глаза, а весьма симпатичная медсестра начала светить мигающей лампой на мои прикрытые веки, попросив говорить о своих ощущениях. Когда мы дошли до скорости 23 вспышки в минуту, появились очень приятные галлюцинации. Я находился на пляже, рядом были три милые девушки. Когда я вернулся к действительности (это случилось лишь после того, как погасили свет), то был удивлен, что рядом сидит только одна медсестра.

Затем меня исследовали при помощи электроэнцефалографа — прибора, записывающего биотоки мозга. Для этого пригласили молодого человека, который пробовал укрепить электроды у меня на голове.

— Пожалуйста, не вертитесь так, — попросил он меня.

— Да ведь я лежу, как колода, — обиделся я. — Чуть-чуть плаваю в воздухе, но очень спокойно, и вам это не должно мешать.

Оказывается, я немилосердно вертелся, и лишь с большими усилиями мне удалось заставить себя пролежать без движения около четверти часа. Позднее мне говорили, что я лежал относительно спокойно лишь с минуту.

Потом я начал без отдыха болтать. Сознавал это, но не мог остановиться.

Меня вывели в коридор. Там обнаружилось, что я состою из двух людей. Главный, который находился примерно там, где и мое обычное «я», и другой, который был от меня слева. Мы могли общаться друг с другом с помощью передачи мыслей, но не голосом. Тот, что в середине, мое лучшее «я», был прекрасным человеком, сильным, решительным и ловким. Второй был, несомненно, человеком неприятным.

«Может быть, выскочишь в окно?» — предложил он мне.

Мысль показалась мне стоящей, и я как раз собирался ее осуществить, когда мое более сильное «я» вмешалось и ответило: «Не выдумывай. Не будь таким идиотом».

— Прошу отвезти меня домой, — потребовал я вдруг от экспериментаторов. Молодая женщина-врач согласилась отвезти меня на своей машине. Я никому не говорил, что нас было двое. Женщина сказала, чтобы я говорил, куда ехать. Как потом оказалось, мы ехали по моим указаниям невероятно странным путем, хотя я знал дорогу наизусть. Ехали мы очень долго, но мне было все равно. Наступала новая фаза действия ЛСД — фаза полного безразличия и апатии.

Дома нас встретили жена и дети. Врач предупредил жену, что длительное время я буду невыносимо болтливым.

— Пойду прогуляюсь, — сказал я жене. — Держи детей от меня подальше, прошу тебя.

Я не сказал ей, что у меня было непреодолимое желание обижать детей.

— А можно отпускать тебя одного? — спросила меня жена, которая была, видимо, поражена случившимся.

— Я не смог бы в таком состоянии перейти на другую сторону улицы, — оправдывался я, — потому что совершенно не могу оценивать расстояния, так что меня сразу собьет машина. Но я намереваюсь обходить по кругу наш квартал по одной и той же стороне, все время сворачивая влево, и ты время от времени будешь видеть меня.

Я отправился в путь. Эффект «гармошки» все еще сказывался, но мышцы функционировали нормально. Я не мог бы усидеть спокойно на месте, поэтому предпочитал ходить и имел, кстати, надежду, что прогулка ускорит мое возвращение к нормальному состоянию. Все это время я говорил сам с собой вслух.

Вечером жена склонила меня к возвращению домой и даже к тому, чтобы я сел у кровати младшего сына и почитал ему. Мне казалось, что я здорово читаю, но позднее выяснилось, что читал я страшно медленно и невыразительно. После этого мы отправились к нашим знакомым ужинать.

У меня все еще продолжались неприятные галлюцинации, но болтал я, как нанятый, и забавлял всю компанию. За десертом я заметил на крыше дома на противоположной стороне улицы маленького человечка.

— Там торчит маленький человечек, — сказал я. — Он держит в руке термометр. Мерит температуру дыма в трубе. Говорит, что она очень высокая. Мерит также массу дыма и горячего воздуха — словом, все, что выходит из трубы. Таким способом он может подсчитать количество тепла, которое достается небу.

Хозяин слушал очень вежливо и с большим интересом.

Затем жена отвезла меня домой, и я лег в постель.

На следующее утро мне не хотелось вставать. Я находился в состоянии апатии и время от времени плакал, хотя и не чувствовал себя уж очень несчастным. Так себе. Коллеги приходили ко мне с визитами. Все были совершенно зеленые с ног до головы. Очень хотелось выскочить в окно, но не с целью самоубийства, а ради самого прыжка. Во мне уже не было двух людей. Увы, оставался лишь тот, неприятный, и всячески искушал меня.

Я оставался в постели длительное время и только через две недели почувствовал, что уже здоров, хотя довольно апатичен и нервен. И уже было думал, что действие ЛСД прошло, как вдруг однажды утром появилось насекомое. Оно сидело на краю раковины, в ванне, огромное и грозное, а когда я дунул на него, начало делать странные движения и шипеть. Я был поражен и лишь спустя некоторое время понял, что это кусочек сгоревшей бумаги.

Результаты ЛСД сказывались еще несколько месяцев. Я должен был принимать снотворное, хотя прежде спал как сурок. Мои нервы были в плачевном состоянии.

Но сейчас почти все прошло. И если состояние, в котором я оказался, приняв одну тридцатимиллионную грамма ЛСД, было действительно шизофреническим состоянием, то сочувствие мое к людям, страдающим от этой болезни, возросло стократ».

ЭКЗОТИКА И РЕАЛЬНОСТЬ ●

Да, сказано вполне точно: ЛСД — это психическая ядерная бомба, и не зря, очевидно, им всерьез заинтересовались военные ведомства США и некоторых других стран. Килограмм галлюциногена — и сходит с ума 100-миллионная армия.

Колоссальная проникающая способность, огромное избирательное тяготение к нервной ткани. Райские и адские переживания в причудливейшем смешении. Предвидеть реакцию на ЛСД невозможно: от нескольких минут до нескольких лет, от полного отсутствия действия до фантастических психических катаклизмов. Сколько людей, столько и разных реакций на ЛСД — вариаций на тему безумия. Пожалуй, главное общее переживание — ощущение изменения «я», то грандиозно-мистическое, с чувством огромной внутренней мощи, то жутко-катастрофическое. Может быть, это то чувство разобранности, которое испытывал бы, умей он чувствовать, магнитофон, если бы какой-нибудь юный техник начал переделывать его в телевизор.

А наблюдатель видит лишь обычного человека, ведущего себя с той или иной степенью странности или даже без оной.

Одна из причин ажиотажа — химический самообман. Как раз у тех людей, у которых ЛСД вызывает впечатление необычайного обострения чувств, невероятной мощи мышления, постижения неземной красоты, — как раз у этих людей при обследовании все объективные показатели оказываются не повышенными, а пониженными. Художники, например, под воздействием ЛСД рисуют не лучше, а хуже, хотя им кажется, что ЛСД открывает им тайну искусства. Такая самопереоценка — просто один из симптомов психоза, похожий на те, что приходится наблюдать у настоящих душевнобольных. Но такое состояние запоминается и вызывает некритический энтузиазм. Есть целые группы энтузиастов, в основном среди зарубежных деятелей искусства и литературы и особенно среди американских студентов, которые серьезно уверовали, что ЛСД разрешит их проблемы и откроет новые горизонты.

Навряд ли. Вся экзотика разворачивается в мозгу и только в мозгу. Реальность остается реальностью. В лучшем случае прием психотомиметика может быть встряской, равносильной хорошему путешествию. В худшем — привести к психической инвалидности. Пожалуй, более обоснован энтузиазм психиатров.

В отдельных случаях ЛСД, как и другие галлюциногены, улучшает состояние душевнобольных. У других больных, которых, казалось, ничто не может вывести из однообразного состояния, ЛСД вызывает обострение,

после чего наступает некоторое просветление. Некоторым невротикам галлюциногены помогает выговориться, сбросить с себя груз прошлого...

Больные с типичными формами шизофрении обычно устойчивее к влиянию ЛСД, чем здоровые люди. Это снова наводит на мысль, что у больных в мозгу есть собственные галлюциногены, которые не пускают пришельца, как ключ, вставленный в замок, не пускает ключ с другой стороны. Некоторые из препаратов, применяемых для лечения тяжелых психозов, препятствуют и действию ЛСД.

Замена одного атома ЛСД бромом превращает мощный психотомиметик в хорошее успокаивающее. Если дать его перед введением настоящего ЛСД, психоза не будет, замок закрыт!

ЛСД и другие психотомиметики, действительно, моделируют «естественные» психозы. Но и при этих тяжелых отравлениях мозга картина психоза не определяется одной химией. Ее рисуют множественные слои личности, в ней преломляется весь психический склад, судьба, ситуация...

В одной американской лаборатории наблюдали за действием ЛСД на двух группах добровольцев. В одной из них мотивом согласия на эксперимент было желание больше узнать о науке, о сумасшествии, о себе (короче, все то же здоровое любопытство) и стремление принести пользу людям, науке (бескорыстное самопожертвование). Мотивом второй группы было денежное вознаграждение (здоровая необходимость).

И что же?

Вторая группа при той же дозе дала гораздо более бледные психические нарушения. Одно из двух: либо материальная заинтересованность служит психическим предохранителем, либо в платной группе собрались люди, более непробиваемые.

Эксперимент доктора Лапина из Ленинграда впечатляюще вскрывает некоторые интимные связи мозгового химизма с общением. Сидевшие каждая в своей клетке мыши, которым вводили возбуждающее вещество (фенамин), становились активнее, развивали интенсивную ориентировочно-исследовательскую деятельность, но и только. Все кончалось благополучно. Те же мыши, при той же дозе того же средства, помещенные

в общую клетку, впадали в настоящий психоз и возбуждались настолько сильно, что через некоторое время почти все погибали.

Вряд ли одна биохимия сможет распутать все причинно-следственные цепочки множества разных болезней, объединяемых ныне под названием «шизофрения». Что только не делали с шизофренической кровью, с мочой, со спинно-мозговой и прочими жидкостями. И разлагали на сотни компонентов, выпаривали, экстрагировали и вводили уже, кажется, всему миру: и растениям, и паукам, и собакам, и кошкам, и здоровым добровольцам — людям. И конечно, находили все признаки отравленности: горох замедлял рост, пауки забывали плести паутину, головастики не хотели превращаться в лягушек, собаки застывали в каталепсии, кошки начинали бояться мышей, мышам не нравился шизофренический пот, а люди... Да и здоровые добровольцы в некоторых экспериментах после введения «шизофренического экстракта» на короткое время проявляли симптомы психоза, их даже снимали в кино.

Да, кажется, что-то есть. Но что-то неуловимое, нечеткое, ненадежное...

Эксперименты на людях похожи пока на миражи: в контрольных независимых опытах их не удается воспроизвести. Сенсационный шизофренический «тараксеин» — особый белок крови, выделенный американцем Хисом, возбудил массу надежд. Но вот ставит опыты исследователь, настроенный скептически: тот же тараксеин, но никакого психоза у подопытных нет. Зато — и это, может быть, самое интересное — у некоторых испытуемых, когда им вводили обыкновенный физиологический раствор, развивалось кратковременное психотическое состояние. Нет ли здесь какого-то косвенного внушения желаемого результата?

ГВОЗДЬ ПРОГРАММЫ ●

Осевая линия эволюции — наращивание мозговой мощи. Огромные чудовища с малым мозгом, властвовавшие в отдаленные времена, в конце концов низвергались в небытие. Эволюция их растаптывала.

Большой, сильный мозг — самый главный, самый надежный козырь в ставке на жизнь.

Где же тот переходный момент, тот скачок, который позволил физически слабой обезьяне подняться над царством животных?

«Мозг пятимесячного человеческого зародыша... есть мозг обезьяны, подобной мартышке...» — писал Дарвин.

Это верно. Верно и то, что мозг новорожденного человека не слишком отличается от мозга новорожденного шимпанзе.

Но дальше начинается решающее расхождение. Примерно к пяти годам мозг обезьяныша уже совершенно созрел и дальше не развивается. Человек же оказывается существом с поразительно затянутым детством. Мозг его окончательно созревает анатомо-физиологически лишь годам к восемнадцати. Как прирожденные баскетболисты достигают своего гигантского роста благодаря тому, что у них задерживается окостенение хрящей ног, так и мозг человека обязан своей мощью неспешности созревания. У человека возник изолированный гигантизм мозга.

Откуда?

Может быть, некоторый свет на это проливает один недавний эксперимент.

Профессор Калифорнийского университета Стефан Замменгофф вводил беременным крысам гормон роста. Новорожденные крысята не отличались по своим размерам и весу от обыкновенных. Но мозг этих крысят оказывался на 20 процентов богаче нервными клетками! И уже в первых опытах эти крысята оказывались «умнее», чем им положено, они гораздо быстрее обучались проходить лабиринт.

Не произошло ли когда-то в наследственности наших предков особого изменения чувствительности мозга к гормонам роста? И не служит ли этот эксперимент провозвестником будущих способов усиления мозга людей?

Весьма вероятно, что человечество придет к необходимости усовершенствования мозга и психики не только с помощью техники, хитроумных приемов воспитания, образования и разумной организации общества — одним словом, не только «сверху», но и «снизу», со стороны биологического фундамента. Поднять биологический потолок мозга, увеличить его мощь.

Рабы, строившие пирамиды для египетских фараонов, обладали мозгом, ничуть не лучшим и не худшим, чем современные литераторы. Мозг сегодняшнего специали-



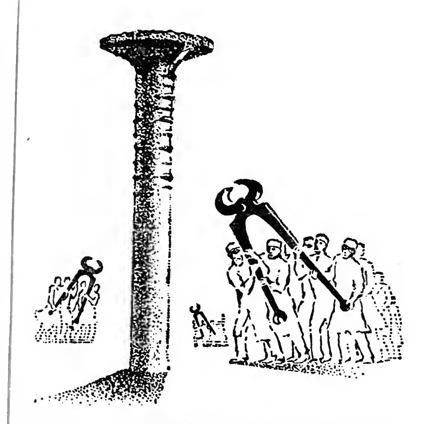
ста по квантовой механике, видимо, ничем существенным не отличается от мозга охотника-кроманьонца, жившего около сорока тысячелетий назад, тем более от мозга деда, неграмотного крестьянина. На одном и том же биологическом инструменте история уже давно разыгрывает пьесы эпох, в чем-то разительно непохожие, в чем-то разительно сходные. Видимо, у природы был «сезон» изготовления мозговых инструментов, растянутый на миллионы лет. Наконец она создала инструмент, способный заново пересоздать ее и себя.

Уже сейчас сплошь и рядом наша природа приходит в конфликт с требованиями прогресса; чтобы убедиться в этом, не нужно иной раз выходить из своего дома. А что будет дальше, при проникновении в чужие миры? Почему самое лучшее — это оставаться такими, как есть?

В сущности, медицина уже давно объявила войну ошибкам наследственности. Но мало только исправлять ошибки, надо двигаться вперед. Благородная идея евгеники («евгений» — по-латыни «хорошо рожденный»), изуродованная в свое время фашизмом, опошленная вульгарными биологизаторами, должна, несмотря ни на что, жить и развиваться. От нее нельзя отказываться лишь потому, что ею страшно, жестоко злоупотребили. Было бы большим неразумием считать, что человек достиг пределов биологического совершенства. Эти пределы навряд ли вообще существуют, ибо жизни необходимо вечное движение.

Скорее всего вначале придется пойти по пути химической перестройки. Конкретные методы усиления возможностей мозга скорее всего окажутся до обыденности простыми. Как сейчас женщинам, готовящимся стать матерями, дают витамины для предупреждения у младенцев рахита, так, может быть, в будущем им начнут давать особые, прежде всего совершенно безвредные стимуляторы развития мозга плода. Особые мозговые стимуляторы будут получать дети, подростки, юноши. Люди, вступающие во вторую половину жизни, станут принимать вещества, препятствующие изнашиванию мозга... Еще через какое-то время, может быть, найдут возможность задавать мозгу нужные свойства, воздействуя особым образом прямо на генетический код половых клеток.

И вот появится поколение, умственное превосходст-



во которого станет сказываться уже с первых дней жизни. И эти новые умницы, представители вида Homo Sapientissimus (человек разумнейший), конечно же, не остановятся на достигнутом. У них будет больше возможностей, и они, если все пойдет хорошо, наверняка найдут способы усилить их в степени, которая нам и не снилась. Они ринутся к бесконечности совершенства, а мы останемся у подножия их восхождения.

Теперь вспомним неприятное. На улице иногда можно встретить людей какого-то странно нескладного облика, с некрасивыми дегенеративными лицами. У них косноязычная речь, иногда явно неправильное поведение, они могут быть и опасными и до предела безобидными. Увы, их не так уж мало, несчастных дефективных, не дотянувших до средней умственной нормы, и все они, кажутся на одно лицо.

Но нет, тренированный глаз специалиста различает среди них множество типов, множество разных ошибок, приведших к одинаково печальному социальному исходу. Вот мальчик с болезнью Дауна, с характерным разрезом глаз, коротким приплюснутым носом и маленькими, будто обрубленными ушами: весь облик его, и эмоциональный склад, и интеллектуальный дефект произвела маленькая лишняя хромосомка. Вот жертва ранней травмы, сбившей мозг с рельсов правильного созревания. А этот, белесовато-блондинистый, с тусклым взглядом и плохо сформированным лбом, — это совсем другое...

Аминокислота фенилаланин — фундаментальный строительный кирпич для множества систем организма: она входит в белки разных тканей, она же — полуфабрикат многих видов нервного топлива. Словом, вещь в высшей степени нужная.

Но кирпич надо обработать.

Новорожденный фенилкетонурик решительно ничем не отличается от своих сверстников: так же сосет, так же требовательно пищит. Но простой реактив обнаруживает предвестие трагедии: в моче повышено содержание фенилпировиноградной кислоты. Этот ребенок обречен на умственную отсталость: фенилаланин окисляется у него плохо — врожденный дефект фермента, — через два-три года избыток аминокислоты затормозит развитие мозга.

Так было и так происходит до сих пор, если дефект просматривается, так развиваются дефективные дети, в большинстве белесовато-блондинистые... Но наступил день, когда биохимики нашли препарат, способный заменить недостающий фермент, и разработали диету, предохраняющую от отравляющего избытка.

Ребенок развивается, как все нормальные дети. Проходит критический период, вступают в действие новые системы окисления. Диету можно отменить, дальше все идет хорошо.

Одна ласточка не делает весны. Но вот наконец первый реальный образец того, как химия обезвреживает минные поля наследственных заболеваний. Я почти не сомневаюсь, что очень скоро из мусорной корзины наследственных шизофрений, маниакально-депрессивных психозов, эпилепсий и так далее одна за другой начнут извлекать подобные мины и поступать с ними сходным

образом. Выбить решающее звено, выдернуть зловредный гвоздь, сидящий в программе генов. Позаботиться о потомстве.

ПРО КУРИЦУ, ЯЙЦО И ТИПИЧНЫЕ ВОЛОСЫ ●

Эти споры о том, что важнее: наследственность или среда... Они похожи на древний спор, что было раньше: курица или яйцо.

Хороший рабочий у станка не задается вопросом, что важнее: добротная конструкция машины или бережное отношение к ней. Он знает, важно и то и другое. Недочеты, если они не слишком существенны, удается исправить и на ходу, конструкцию можно даже улучшить, но есть тот предел недоделок, за которым начинается прямой брак. Хороший портной и из неважного материала может сшить сносный костюм, а плохой...

Нас не удивляет, когда у слабоумных родителей один за другим рождаются плохо развивающиеся дети. Если прадед, дед и отец — тяжелые алкоголики, нас мало удивляет, когда становится алкоголиком сын.

Но вот у матери, страдающей легким, сравнительно безобидным неврозом, растет ребенок с тяжелыми эпилептическими припадками. У психопата отца и матери, страдающей шизофренией, растут дети совершенно нормальные, здоровые и более того — одаренные. У психически здоровых родителей двое из трех детей заболевают психически. Юноша с тяжелой формой шизофрении; врач узнает, что двоюродная тетка его когда-то недолго лечилась по поводу неврастении. Родители — слегка странноваты, но не больше. Мать, может быть, чересчур беспокойна, суетлива и требовательна; отец, наоборот, сохраняет удивительное в этой ситуации спокойствие. Но все это лишь намеки, нюансы, а в общем-то совершенно обычные люди.

Статистика подтвердила общее впечатление психиатров: в семьях душевнобольных психически больные родственники встречаются чаще, чем в семьях психически здоровых людей.

В одних случаях это одни и те же заболевания: есть семьи «эпилептические», «шизофренические», «маниакально-депрессивные»; есть случаи, где в родословных больных прослеживается связь нарушений психики с

сосудистыми расстройствами; есть, наконец, «семейные» старческие психозы. Но чаще картина складывается по типу известной печальной шутки: «два брата-дегенерата, две сестрички-истерички, два племянника-неврастеника, два племянника-шизофреника...» Очень часто в одних и тех же семьях мы встречаем душевнобольных, психопатов и людей высокоодаренных. Не столь редко это сочетается и в одном лице.

Наибольшее сходство в психике и психических нарушениях обнаруживают, естественно, однояйцевые близнецы, которые, как кто-то хорошо сказал, являются двумя стереотипными изданиями одного человека.

Картины сходства достаточно красноречивы.

У каждого есть свой «личный темп». Этот показатель определяется просто. Испытуемому предлагают стучать пальцами или кулаком по столу с той скоростью, какую он считает для себя естественной. Эта скорость, как выяснилось, довольно постоянна у каждого, где бы, когда и по какому поводу он ни стучал. Оказалось, что однояйцевые близнецы по скорости стука отличаются между собой не больше, чем каждый от самого себя в разное время. Это как будто мелочь, во всяком случае, чистая физиология. Но есть и совпадения других уровней. Известен случай, когда близнецы, ничего друг о друге не зная, примерно в одно время женились, развелись, в один год заболели психически и покончили жизнь самоубийством. Другие близнецы, жившие много лет порознь, в один год приобрели собак одинаковых пород и назвали их одинаковыми именами. Вряд ли это было чисто случайным совпадением.

Но вот и иное: у двух близнецов обнаружили почти полное совпадение по тестам на беззаботность, гибкость, решительность, настойчивость и так далее. Все совпало, и, судя по тестам, это должны были быть в высшей степени схожие в жизни люди. Оказалось, однако, что один из этих близнецов — положительный гражданин, занимает почетное положение в обществе, а другой — уголовник-рецидивист.

Мне пришлось наблюдать случай: одна из сестер-близнецов болела шизофренией, а другая страдала алкоголизмом и истерией. Жили они вместе, пока одна из сестер (вторая) не вышла замуж. До этого обе были здоровы и во всех отношениях удивительно схожи. Вскоре после замужества второй сестры у первой возник приступ шизофрении с бредом преследования; довольно быстро психоз привел ее к инвалидности. У замужней сестры истеричность и алкоголизм развивались исподволь. В конце концов она развелась с мужем. Сестры сохранили хорошие отношения, но психически отличались друг от друга все больше. Вторая трогательно заботилась о первой. Она пошла работать сестрой в психоневрологический диспансер, но наконец и ей пришлось лечь в психиатрическую больницу. Ей удалось помочь: она прекратила пить и смогла снова устроиться на работу. Состояние первой так и осталось без перемен.

Трудно сказать, что было бы, не выйди замуж одна из сестер. Но случай этот, как и многие другие, показывает, что в наследственность чаще всего переходит не сама психическая болезнь, а какая-то предрасположенность, что-то скрывающееся за болезнью и делающее ее появление более вероятным, чем у других. Это «что-то» может проявиться вовне в формах, которые психиатры ныне считают либо за одинаковые болезни, либо за совершенно различные; но может и вовсе не проявиться; лишь иногда промелькнет, как тень, даст легкую, едва уловимую окраску поведению или совсем ничего...

Генетическое «что-то» проявляется и во внешности. Если поработать в психиатрии хотя бы год-другой, непременно заметишь, что некоторые лица, вернее типы лиц, у больных как бы повторяются. Память бессознательно фиксирует эти повторения и потом проявляется в виде интуиции: встретишь, например, на улице человека и уже по лицу видишь, что это «то». И в самом деле, часто эти предположения оправдываются (я иногда даже специально себя проверял). Часто, но не всегда...

Одна знакомая врач-психиатр уверяла меня, что у больных шизофренией типичные волосы, и точно обрисовала какие (не выдам секрета). Я, действительно, часто убеждался в ее правоте. Но по крайней мере в одном случае она ошиблась.

Не приходится сомневаться, что люди рождаются психически неодинаковыми даже в одной семье. Но основной вопрос, видно, не в том, что играет главную роль — наследственность или среда, а в том, как происходят взаимодействия между ними. Эти взаимодействия не являются просто количественным сложением сил, они рождают какие-то новые качества.

Небольшими могут быть и различия в наследствен-

иых свойствах н в условиях жизии и воспитания. Но малеиькой искры хватает, чтобы поджечь порох, легкой зазубриины довольио, чтобы ключ ие открыл дверь, иебольшой промашки достаточио, чтобы две руки так и не встретнлись в рукопожатии.

ВРЕМЯ НЕ ЖДУТ ●

Малеиький тамбур возле палаты. Мимо то и дело снует сухоиький бормочущий старичок. Сейчас ои опять подойдет и опять с тем же выражеием н ннтонацией задаст тот же вопрос. Минуты две-три иужио, чтобы ситуацня в его мозгу повторнлась.

Два соседа в палате. Одии говорнт пренмуществеино о полнтике, другой о врачах и о том, как ои себя чувствует. Оба приятные люди, по виднмости вовсе не сумасшедшие.

Обещал подойти врач.

Время замедлило ход.

У него было все — блистательный интеллект, эрудицня, находчивость, остроумие, самоусиливающиеся дары судьбы, были две страсти: работа и жеищнна, гармоиичная семья, где быта словно ие существовало. И успех, и известиость, и эта увереиность, рождавшая у иекоторых завись и раздражеине. Это было закоиомерное проявленне снлы, естественное стремлеине атлета поиграть н покрасоваться мускулами ума, брызги фоитаиа пснхнческого здоровья. Ои, одареный физик, был твердо уверен в себе. Ои работал н жил темпераментио, с иаслаждением, ие задумываясь о причииах, дававших ему этот высокий жизненый аппетит. «Пусть радуются хорошо рожденные!» Превосходиое чувство реальиости и тоикая ориентнровка позволяли ему предвидеть и с легкостью предупреждать трудиости, иеизбежные в путаиице взаимоотиошений. Тактичность и доброжелательность, умеине уступить и призиать чужие заслуги и безжалостиость только там. где иачииается умствениое соревиоваиие. Он ощущал себя воииом мыслящей армии, где все за всех и все против всех. В сущиости, едииствеииое, чего он требовал от себя и других, — это полиой отдачи. Он не представлял себе, как можио жить без отдачи, у иего самого это происходило иеприиуждеиио.

Что же произошло? Почему в это утро здоровый, со-



рокашестилетний мужчина в первый раз ощутнл, что в нем что-то погасло?

Никогда до сих пор ои ие откладывал исполнеиия иачатого и задумаиного. Еще ие было случая, когда он ие чувствовал себя хозяином положеиия. Ои мог сомневаться в своих выводах, в постаиовке проблем и их разрешимости, но не смел сомиеваться в себе, как не смеет сомневаться боксер перед выходом иа поедниок. («Я могу ие суметь? Это смешио. Непредставимо».) Ои ие умел не уметь.

Доклад, уже подготовлеиный, не был сделаи.

Как естествеиное нзбавление, как нарастающее влеченне, заставляющее забыть обо всем, как рефлекс — бегство в небытие...

Успелн. «Не нужно об этом».

Пассивное подчинеиие.

Запись в сестрннском диевинке: «Строгнй иадзор».

«Мелаихолия, — пнсал одии старый пснхиатр, — это такое состояние душн, прн котором человек твердо верит в иаступлеиие одиих только неблагоприятных для иего событнй...»

...В поисках причины болезни врач придирчиво обозревает весь жизненный путь; не найдя опоры для диагностики, подходит к последним нескольким месяцам, предшествовавшим катастрофе.

Были некоторые волнения: переезд в другой город по рабочим делам, потом выезд обратно из-за ухудшения здоровья жены: ей не подошел климат. Ему там тоже было не очень по себе. Но ничего сверхобычного, все это жизненно, ординарно. Это могло быть только щелчком, камешком.

Изнутри? В каких-то инструкциях генов, содержащих регламент мозговой химии, допущен просчет и мина, подложенная в мозг, взорвалась?

Строго говоря, антидепрессант лишь помог времени, обычно рано или поздно возвращающему таких больных к жизни. Маятник не может быть бесконечно в одном положении, слышите, не может!.. Но сколько ждать? Кто установил срок наказания? А если он неисправимо испортился?.. Вдруг год, вдруг пять, вдруг всю жизнь? Рано или поздно... А если слишком поздно? Как раз им-то, депрессивным, труднее всего дождаться этого возвращения: бездна Ада застилает будущее черной бесконечностью. Так погиб, покончив с собой, замечательный физик, ученый с блестящим критическим умом, Поль Эренфест. И мой больной, конечно, знал это и теперь понимал лучше меня.

Это было спасение и потому, что слишком длительная задержка в клинике означала гласность. Как смешно это и страшно — бояться, что на тебя будут коситься. Поймите: здесь находятся совершенно разные люди, как в жизни все совершенно разные! Здесь и те, чей разум глубоко помрачен; и люди вполне разумные, но переутомленные или потрясенные; здесь и те, кто попал в лапы наркотиков, и ослабленные телесным недугом, и те, кого завели в тупик обстоятельства или заблуждения; здесь и заурядные, и талантливые. Здесь лечились Есенин и Врубель, и в этом нет ни позора для них, ни особой чести для клиники.

«Фон настроения снижен...»

Как просто было бы, если бы существовал только один вид депрессии — скажем, этот классический, с заторможенностью действий, решений и мыслей, с изменением всех телесных функций, заставляющих думать о каком-то глобальном гормональном сдвиге, может быть,

каком-то атавистическом возвращении зимней спячки, только спит один Рай.

Но нет, реальность депрессии — это бесконечные адские переливы в пространстве и времени, сумбурные, переменчивые сочетания мук. Вот депрессия возбужденная, мятущаяся, тревожная — ни минуты покоя, сплошное движение. Вот раздражительно-ворчливая, граничащая с обыкновенным занудством. Вот депрессивный Ад, облекающийся в массу мучительных телесных ощущений. Потеря чувства «я», болезненное психическое бесчувствие. Только бессонница, упорнейшая бессонница с фиксацией на ней как на главной причине. Наоборот, бесконечная сонливость, слабость и вялость. Состояния, похожие на маниакальные, с бесконечной говорливостью и эксцентричными поступками, и, однако, это тоже депрессии. Тусклые, матовые, беспросветно монотонные, накрапывающие серым дождичком однообразных жалоб. Имеющие вид нерегулярных запоев. Депрессия обманчиво общительная, обаятельная, прозрачно-светлая — самая страшная, самая чреватая самоубийством. А сколько путей загоняет сюда извне?

Здесь Ад питается творческим кризисом. Обстоятельства, обстоятельства... Как много их наслаивается, как тягостно и неразрешимо сгущаются они над воспаленным Адом, и с какой легкостью расправляется с ними Рай!

— Ну как?

— Абсолютно нормальное и хорошее состояние!

Вопрос был излишен: входя в отделение, я уже слышал его взлетевший голос, видел блеск глаз и изменившуюся осанку. К утреннему обходу он уже успевал поработать; для этого ему были нужны перо и бумага.

Если бы уметь рассчитать точно, если бы математически вычислить оптимальное наложение кривой химической поддержки и собственного тонуса. Так много неучитываемых влияний. Одно из них — сами эти спасительные драже: ведь я не могу предвидеть, что они сделают, наложатся ли удачно и погасят качку или просто сдвинут и перепутают?

Он не верит в новое падение, не верит изнутри: праздничный напор Рая вытесняет эту возможность из его ума, как тусклую абстракцию, — это неодолимая эмоциональная иллюзия вечности наличного.

Я не хочу верить тоже, но обязан быть тусклым теоретиком.

Первый рецидив был страшнее первого приступа, ибо стало очевидно, что падение не было случайным недоразумением. И опять разговоры были бесполезны, пока их не подкрепили маленькие нерассуждающие молекулы. Наступило время, когда он сам смог прочесть мне лекцию о прогностической перспективе эмоций. Он прочел ее еще двум соседям по палате, за что я ему благодарен, из его уст это прозвучало весомее (больной для больного авторитетнее самого уважаемого врача, ибо свой брат). Теперь надо было опять искать дозу и график.

ПО ДВИЖУЩИМСЯ МИШЕНЯМ ●

От легких дневных успокоителей, которые наспех глотают перед ответственными выступлениями или после скандалов, до мощных тяжелых снарядов, неожиданно просветляющих психику самых, казалось, безнадежных больных...

Нет, не зря говорят о психофармакологической революции. Химией атаковали мозг испокон веков, но такого изобилия, такого могущества, такого увлечения еще никогда не было.

Облик психиатрических больниц изменился. По-настоящему невменяемо буйных теперь немного. Эпизоды возбуждения кратки, ибо химическая картечь способна в считанные минуты обуздать расходившийся Ад. Конечно, это еще не победа над болезнью, а только нокаут симптома. Еще бывают случаи опасного возбуждения вопреки всем препаратам, профессия психиатра пока сопряжена с риском, но эта опасность уже не тех масштабов, что раньше.

Но не это главное, разумеется.

Те, кого в прежние времена приходилось держать под замком в больницах, могут жить дома. Кто прежде был обречен на психическую инвалидность, ныне работают и не только не отстают социально, но и продвигаются.

Сколько таких?

Сказать «много» — значит сказать неправду.

Сказать «мало» — значит тоже сказать неправду.

Конечно, еще остается темное поле практической безнадежности, от неостановимых катастроф психического распада до мелких, злостно упорных психических болячек, однако сейчас можно уже энергично возразить тем, кто по традиции считает, что психиатрия «много объясняет, но мало помогает». Так говорят люди, незнакомые с современным положением дела. По числу неизлечимых хроников психиатрия сейчас вовсе не превосходит терапию или дерматологию, да и хирурги могут похвастаться немногим больше. Особенность психиатрии, создающая иллюзию плохой помощи, в том, что объект-то ее лечения — психика (или, по-старому, душа) — очень тонок, требования к ней несравненные. Поломки микроскопические, неуловимые, а последствия...

Как это ни парадоксально, психиатрия сейчас нередко удивительным образом помогает, не умея еще объяснить почему. Не знаю, что за болезнь, но лечить умею...

Но что значит — умею лечить?

Никакой реально мыслящий врач не питает иллюзий, будто он способен дать пациенту пилюли счастья. Хорошо уже, если между реальностью мира и химической реальностью мозга отыскивается приемлемый компромисс. Хорошо, если успокоители принимаются не после скандалов, а перед. Компромисс — всегда временный, всегда относительный.

Артист Н. лечился от бессонницы. Нашли после нескольких проб помогающий препарат и дозу. Все наладилось, выписали. Через некоторое время вернулся сильно расстроенный.

— Не могу играть. Не работают чувства.

— Вы чувствуете изменение настроения?

— Нет, все как и раньше. Но когда дело доходит до перевоплощения, не. могу. Не включается что-то...

В США недавно был выпущен очередной психохимический препарат. Он многим помогал, но потом появились сообщения об опасных, не предусмотренных в инструкции осложнениях. Выяснилось, что осложнения наступали только у тех, кто включал в свой рацион сыр. Оказалось, что одна из аминокислот сыра, взаимодействуя с препаратом, образует в организме ядовитый продукт. Кто мог это предвидеть?

Приходилось наблюдать, как отмена помогавшего

средства неожиданно резко улучшала психическое состояние.

Проходит какое-то время, и помогавшее лекарство оказывается недейственным, помогает же то, от чего раньше пришлось отказаться. Новая химическая ситуация в мозгу... Если бы можно было предугадать ее с той же точностью, с какой автоматическая следящая установка предсказывает ближайшие точки траектории самолета. Пока же мы, устраивая сражения молекул в мозгу, еще редко знаем, стреляем ли из пушек по воробьям или пытаемся убить дробинкой слона.

Почти несомненным становится: каждая нейронная система, имеющая свое «лицо» в организме, имеет и свою химическую индивидуальность, свое особое топливо, в основе родственное другим, но чем-то тонко отличающееся. Если адреналин — несомненный агент тревоги, страха и тоски («адреналиновая тоска»), то норадреналин, отличающийся расположением лишь одного атома, оказывается уже агентом гнева и ярости, а оба они вместе очень нужны для глобального действия систем бодрствования: не случайно многие стимуляторы химически похожи на адреналин.

Чуть ли не каждый месяц — новые препараты, плоды усилий химиков и фармацевтов, физиологов и клиницистов, а за ними стоят мучения и гибель сотен безымянных четвероногих испытателей.

Олдзовская модель, обнажившая Рай и Ад, вошла в обиход нейрофармакологов. Через микроскопические пипетки, вставленные в мозг, крысы охотно производят химическое самораздражение Рая веществами, которыми лечат депрессивных больных, и... как ни странно, опять же адреналином. Да, еще разбираться и разбираться. Трудность в том, что между животными и людьми нет полного психохимического соответствия, лишь весьма приблизительное. С алкоголем как будто все ясно: пьяные крысы становятся малочувствительными к адской стимуляции, зато, едва держась на четырех лапах, вовсю самораздражаются. Но вот морфин, весьма серьезный наркотик. В опытах на крысах, которые проводил Макаренко, морфин устранял и самораздражение, и адскую реакцию. Где аналогия человеческой эйфории этого явного преобладания Рая? Правда, и у некоторых людей морфин вызывает только апатию и сонливость. Аминазин, родоначальник «больших» успокоителей, действует на крыс так же, как и морфин: уменьшает и охоту к самораздражению. Тоже как будто полная аналогия тому безразличию, которое вызывает аминазин в клинике. Но ведь субъективное самочувствие человека под действием морфина и аминазина различно...

Пестрота пока и в самой клинике. Тот же аминазин на многих больных действует так, как и требуется: уничтожает страх, тревогу и напряженность, эти злостные производители бреда и галлюцинаций, дает приличное самочувствие, превосходный сон. Но у некоторых больных уже в первые дни, а у других через месяц-другой появляется «нейролептическая депрессия» — то с тревожным возбуждением, то с тягостной вялостью. Эффекты могут комбинироваться и сменять друг друга. Уже в типичном действии однократной дозы алкоголя отчетливо видна фазность: первоначальное легкое оглушение, потом возбуждение, дальше «развозит», сон. Протрезвление, похмелье, отмашка маятника с раздражительностью и беспокойством. Может быть и иная последовательность, многое зависит и от того, в какую ситуацию попадешь в этом виде.

Препаратов, дающих «чистый» предсказуемый эффект, практически нет; каждый из них имеет некий вероятностный спектр действия, и можно говорить лишь о статистическом преобладании каких-то его частей. Очевидно, у разных людей один и тот же препарат химически «притягивается» разными нейронными системами. Значит, существует и какой-то спектр психохимических индивидуальностей: Это очень вероятно, если вспомнить, что такие наследственно-популяционные спектры имеются почти по всем системам организма, например по биохимическим группам крови. Быть может, здесь вскоре найдут какие-то реальные аналогии. И тогда, прежде чем назначать лекарства, будут производить тесты на индивидуальную совместимость препарата с той нейронной системой, на которую нацелено действие.

Удивительное дело наука: организуют институты психофармакологии, созывают симпозиумы, пишут статьи и монографии, а сравнительным изучением действия различных концентраций этилового алкоголя занимаются почему-то частные лица, публикуя данные главным образом в милицейских протоколах. Между тем какой это грандиозный, многовековой, многонациональный психофармакологический эксперимент!

Психохимия, видимо, влияет на человечество глубже и тоньше, чем мы привыкли себе представлять. Какую картину мы бы увидели, если бы мысленно вычеркнули из истории человечества наркотики и алкоголь? Это трудно представить, но можно предположить, что общая картина нравов отличалась бы от современной в той мере, в какой психика среднего трезвенника отличается от психики среднего пьющего. «Пиво делает людей глупыми и ленивыми», — заявил Бисмарк, правитель страны, где пива пьют больше, чем где бы то ни было. Что же сказать о странах, где употребляют менее разбавленный алкоголь?

Пропадает несметная масса исследовательского материала. Взять хотя бы типы умеренного опьянения: хотя все пьяные в чем-то здорово одинаковы и даже, как заметил Ильф, поют одним и тем же голосом одну и ту же песню, не бывает двух одинаковых пьяных. Один веселеет, другой мрачнеет, один становится общительным и болтливым, другой агрессивным, третий угрюмо замыкается, один обвиняет в своих несчастьях инстанции, другой бьет в грудь самого себя. Очевидно, и в опьянении проявляется индивидуальность, и психохимическая и социально-психологическая, и это так же верно, как то, что опьянение всякую индивидуальность стирает, превращая человека в одурело-одинокое животное.

Малодейственность противоалкогольной пропаганды не более удивительна, чем самые низкие цифры алкоголизма в местах, где производят и пьют больше всего вина (например, в Молдавии, в Грузии). Но сухого.

Наверное, мудрая вещь это сухое вино. Оно сполна дает то, что требуется от вина, но не более, если только нет повышенной или извращенной индивидуальной чувствительности. В нем соблюдена какая-то золотая середина. Спиться трудно, ибо надо слишком усердно и долго его пить, чтобы перейти меру. Оно не лишено полезных свойств и располагает к неспешному ритуалу застолья. Конечно, тут и традиции: уважающий себя кавказец не станет разливать в подъезде на троих и опохмеляться в автомате. Но главное, думается, все-таки в том, что сухое вино щадит эмоционально-тонусный маятник. В обычных дозах оно лишь слегка подталкивает его, быть может, даже тренирует на небольшие отклонения и саму тягу к алкоголю, как говорится, спускает на тормозах. Но только не у алкоголиков! Мудрость Парацельса «все яд и все лекарство, только доза делает тем и другим» применима и к духу виноградной лозы. Но алкоголик с дозой поссорился навсегда. Как и всюду, в этом деле происходит отбор. Подавляющее большинство крыс — трезвенники. Только некоторые выродки обнаруживают непонятную склонность к пьянству. Их отбирали и скрещивали между собой. Так получили чистую линию крыс-алкоголиков.

Но можно пойти другим путем. Взять непьющую крысу и лишить ее витамина B_1. Или давать слишком много поваренной соли. Или вводить вещества, подавляющие щитовидную железу, разрушающие печень. И крыса запьет.

Есть и еще один способ споить крысу, самый прямой и эффективный. Сотрудники Московского института психиатрии вводили животным электроды в системы Ада и раздражали их током. Как только начиналась такая жизнь, крысы немедленно переходили с воды на водку. Ну конечно, противоядие! Они продолжали опохмеляться и после того, как опыты прекращались. Был найден только один надежный способ вернуть их в лоно трезвости: раздражать зоны Рая, и достаточно интенсивно. Помогал и элениум, расхожее противоядие нашего быта, в опытах он уменьшал у крыс адские реакции и увеличивал райские.

Да, несомненно, биологическая подоплека наркомании — сам принцип устройства эмоционального аппарата — ловушка Двуликого Януса.

Где истоки пагубной страсти отчаянных валерианоманов — котов? Какой смысл в этом влечении, заставляющем опьяненных животных исступленно кататься на месте, где пролито несколько капель настойки? Надо думать, кошки до приручения их людьми не встречались с валерианой в природе, иначе они бы не выжили. Это

испытанное, безобидное для людей успокоительное заставляет кошек неистовствовать и забывать обо всем, как олдзовских крыс — электрод, вживленный в мозговой Рай. Чем это объяснить? Думается, только тем, что молекула валерианы обладает сильнейшим химическим тяготением к кошачьему мозговому Раю. Это случайное природное совпадение, очевидно, ждало своего часа. Не является ли слабое валериановое успокоение человека — приглушение Ада — бледной тенью оргии Рая у кошек?

В своей книге «От пчелы до гориллы» Реми Шовен рассказал об одном роковом пристрастии муравьев — ломехузомании. В муравейник с корыстными целями забираются крошечные жучки-ломехузы. Трудно себе представить более коварное насекомое. «Ломехуза всегда готова поднять задние лапки и подставить трихомы — влажные волоски, которые муравей с жадностью облизывает. Он пьет напиток смерти. Привыкая к выделениям трихом, рабочие муравьи обрекают на гибель и себя и свой муравейник. Они забывают о превосходно налаженном механизме, в котором были колесиками, о своем странном крошечном мирке, о тысяче дел, над которыми нужно корпеть до самого конца, для них теперь не существует ничего, кроме проклятых трихом, заставляющих их забыть о долге и несущих им смерть...»

Читая о муравьях, так и видишь людей. От ломехузоманов-муравьев, через слонов и обезьян, разыскивающих опьяняющие плоды в джунглях, идет прямая биологическая линия к курильщику опия, сидящему в тайном притоне, к горькому пьянице, валяющемуся под забором...

Основной механизм тот же, только у животных он работает обнаженно, в чистом виде, а у людей всегда включен в хитросплетения социальных отношений и личных судеб.

Немалую роль играет врожденная индивидуальная предрасположенность. Есть люди, становящиеся наркоманами буквально «с одного укола», и есть люди, для которых стать наркоманами или алкоголиками практически невозможно. Это два крайних полюса, определяемые, видимо, крайними пределами индивидуальной химической чувствительности мозга. Между этими крайними полюсами — гамма постепенных переходов. (Такой

статистический ряд из индивидуальностей, от крайности через «среднюю норму» до другой крайности, можно, вообще говоря, построить по любому человеческому качеству, будь то объем бицепсов или обыкновенная порядочность.) Средний, обычный человек имеет, видимо, и среднюю дозу, при которой возникает угроза наркомании.

Но, кроме индивидуальной химической чувствительности и силы самого наркотика, имеют значение и общее состояние психики и организма в отрезок времени, когда возникло пристрастие, и степень общей психической неуравновешенности, и, конечно, условия жизни, воспитание, стечение обстоятельств.

У наркомании (и алкоголизма в первую голову) — масса внешних и внутренних физиономий. Один пьет потому, что у него без этого болит голова, и это не только оправдание, это правда. Другой — потому, что, только выпив, ощущает себя физически полноценным мужчиной (и это тоже правда, пока не наступает алкогольная импотенция). Третий — потому, что не находит нужным отказывать себе в удовольствии. Четвертый — потому, что пьют те, с кем ему приходится общаться. Пятый — потому, что скверное настроение и вообще...

Если же отвлечься от калейдоскопа индивидуальностей (при лечении от него отвлекаться нельзя), то мы увидим два главных этапа на маятнике райско-адской оси, между двумя физиономиями Двуликого Януса.

Первый этап: «Выигрыш во что бы то ни стало». Только на это время, очень важное, решающее, я буду принимать стимулятор. Надо столько сделать, столько успеть, теперь или никогда. Надо поставить рекорд, сделать жизнь. Потом, конечно, брошу... А сейчас я должен быть на высоте, и только это средство даст мне необходимый подъем сил. Успокоительные таблетки нужны мне, чтобы быть рассудительным и хладнокровным, чтобы свободно общаться и с легкостью делать свои дела. Да, я сознательно выпиваю, чтобы чувствовать себя уверенно и раскованно, чтобы сбрасывать балласт сомнений...

Максимизация Рая и минимизация Ада с самого начала сливаются, но на первом этапе мотив максимизации преобладает. Однако Ад тут как тут: его скрытая

избыточность выступает тем явственнее, чем сильнее расходуется избыточность Рая.

Все вещества, резко и быстро меняющие внутренний баланс Ада и Рая, могут вызывать опасное пристрастие. Учащаются случаи пристрастия к снотворным, к безобидным на первый взгляд успокаивающим, к стимуляторам, к крепчайшему чаю и кофе. Бальзак был, по-видимому, одним из первых кофеиноманов и, наверное, не самым тяжелым, потому что случаи психических нарушений от кофеиномании появились лишь в последние годы.

Пристрастие начинается с малоопределенного ощущения «мне плохо» (говорит Ад). А память тут же услужливо подсказывает испытанный выход: «мне плохо без этого». Вот и влечение. Все меньше задержек самоконтроля, с каждым приемом зловещий путь проторяется. Возникает зависимость: алкоголики — это люди, которые уже не сами распоряжаются своим желанием выпить, а желание выпить распоряжается ими.

Второй признак — приходится с каждым разом повышать дозы. Одно из возможных объяснений: организм приспосабливается к яду, нейтрализует его. Другое, более вероятное: химическое топливо Рая при искусственном подхлестывании начинает перегорать. Искусственное топливо вытесняет естественное, портятся не только кратковременные оперативно-тактические системы, но и долговременные, стратегические, и поэтому Ад действует все сильнее, все дольше. Без поддержки извне Рай отказывается работать. Все большие дозы требуются, чтобы подхлестывать его, и в конце концов он, как загнанный конь, сдает окончательно.

Наступает второй этап: «из двух зол меньшее», где главный мотив — минимизация Ада. Водка (наркотик) не дает приятного возбуждения, не веселит уже, просто оглушает, расквашивает, но без этого я и вовсе не человек: худо мне, слабость, тревога, черно, свербит, жжет, разрывает, об этом все мысли. И без этого плохо, и от этого плохо, но с этим хоть чуточку забываешься, притупляешь невыносимость... Каким угодно способом добыть, спастись, только спастись — сейчас, сию минуту, а там будь что будет...

В этой стадии многие наркоманы говорят, что им не хочется жить, что они мечтают лишь об одном: ничего не чувствовать... Наркоман опускается, деградирует и

идет на все, лишь бы достать наркотик. Открывается путь к преступлению. Наркоманы часто заменяют одно средство другим, и это еще одно доказательство, что дело не столько в химии самого наркотика, сколько в нарушении химического баланса мозгового Рая и Ада.

Страшны и унизительны все наркомании, но безумнее всех, конечно, те, в которых наркотический голод наиболее связан с химическим балансом Ада и Рая. Судя по всему, именно такое прямое попадание имеет сильнейший из наркотиков — героин, наркотик одной дозы. Видимо, он бьет прямо в Рай, с огромной силой сжигая его нейронное топливо, и так же, наверное, действует алкоголь на наследственных «ядерных» алкоголиков.

Однако связь между действием вещества и химией Рая и Ада не всегда прямая. Кофеин сам по себе едва ли сильно действует на райские центры (наоборот, в больших дозах он вызывает тревожную напряженность), но действие его на бодрственные тонусные центры несомненно. И человек, предпочитающий быть бодро-деятельным, а не сонно-вялым, естественно, вместе с бодростью получает и райскую надбавку: его возможности расширяются. Связь эта становится все прочнее, соответственно все более адской становится бескофейная вялость... Мало райского, особенно поначалу, и в табаке. Никотин действует на множество органов и систем: и на желудок, и на сосуды, и на дыхательный центр, он тормозит импульсы, исходящие от внутренних органов, а эти импульсы играют немалую роль в физиологической механике эмоций. И вот наступает момент, когда доза яда, с которой организм успел свыкнуться, резко идет на убыль. Этого достаточно, чтобы возникли беспокойство, раздражительность, неопределенные неприятные ощущения и, конечно, та или иная степень удовольствия при их устранении.

Лечение наркоманий, от алкоголя и больших опиоманий до широчайшей малой наркомании курения, — дело трудное и неблагодарное.

Если зашло далеко, то единственный способ, дающий надежду вырвать человека из рабства химического пристрастия, — длительная насильственная изоляция с полным лишением наркотика. В ход идет и внушение, и трудовое отвлечение, и химические препараты.

Изыскиваются средства, вызывающие отвращение к наркотикам, вступающие с ними в ядовитые соединения, безопасные «заменители», но, увы, пока действенность этих средств недостаточна. В тяжелых случаях в начале лечения определенную лечебную роль должен играть сам наркотик. Резкий обрыв приема вызывает у наркоманов тяжелейшее состояние — так называемую абстиненцию: невыносимые муки и иногда даже психозы с бредом, с галлюцинациями, затемнением сознания. Я наблюдал случай сильнейшего эпилептического припадка у одной женщины-наркоманки. Это случилось на третий или на четвертый день после лишения наркотика. Прежде не было никаких признаков эпилепсии. Видимо, причиной эпилептического разряда стала сверхсильная работа адских нейронов, которые крикнули во все горло, что в овладении эмоциональным маятником нужна постепенность.

Полгода, год, иногда больше требуется, чтобы химический ритм эмоций как-то уравновесился. Даже очень длительное воздержание нередко заканчивается рецидивом: искуситель заползает в самые отдаленные глубины подсознательной памяти, таится и ждет удобного момента, чтобы выскочить наверх и продиктовать сознанию предательский выход из Ада. Время ослабляет пристрастие, но одновременно и притупляет бдительность.

Мой бывший сокурсник, хирург, человек незаурядной воли и способностей, имел несчастье пристраститься к болеутоляющим наркотикам. Все началось с невыносимых болей в культе ампутированной ноги. Пристрастие подкралось коварно: потребность в новых дозах проявляла себя именно болями, хотя рана давно зажила. Когда он осознал это, было уже поздно. (Очевидно, в этом случае «Ад вообще» говорил языком Ада боли — так бывает не только у наркоманов, но и у некоторых других больных.) Года три он кололся пантопоном и морфием, скрывая это от всех, и продолжал работать. Но работать становилось все труднее, дозы росли. В какой-то момент он заставил себя бросить и держался полтора года. Но однажды после крупных неприятностей на работе все началось сначала. Нога снова разболелась: он был уверен в этот момент, что это обострение воспаления кости, что один укол не будет иметь последствий — ведь наркомания давно прошла... В конце концов он пришел в клинику, откровенно все рассказал, лег на длительное лечение, и ему удалось помочь.

Тяжелее всего наблюдать, как недуг психики терзает сильных людей. Сильный вытерпит боль, научится танцевать на протезах и водить самолет; парализованный, он будет диктовать книгу, усилием воли он сможет отодвинуть и смерть. Но когда мы восхищаемся человеческой силой духа, мы забываем, что есть нечто питающее ее, что она тоже конечна, уязвима и она зависит от какого-то вполне материального, физиологического мотора. И если слепая болезнь набрасывается на психическую сердцевину, то никакая сила не сможет спасти, кроме одной — науки, и никакая решимость, кроме решимости тех, кто рядом.

Врач-наркоман может с успехом вылечить от наркомании сотни больных, но его самого, сапожника без сапог, придется лечить насильно. Но есть, все же есть единицы, которые вытаскивают себя сами. Они не сдаются Аду до смерти или до потери сознания. Это те, кто несет в себе очень многое (Мечников сам преодолел морфиноманию, Лондон бросил пить), ими могут восхищаться и ставить в пример, их может никто не знать, они могут быть неведомо рядом, но степень своей заслуги, долю хитрости и самонасилия, отчаяния и везения знают только они сами.

ЛЕКАРСТВО ОТ ГЛУПОСТИ ●

В истории психохимии записаны самые выдающиеся результаты нескончаемых проб, которые звери и люди производили на грандиозной химической кухне природы. В ней собраны удивительные химические совпадения, разгадки которых, очевидно, скрываются в анналах происхождения жизни.

Человечество создает новую химию мозга. Но до сих пор в поиске преобладала стихийность, и пока общий баланс его скорее отрицательный, чем положительный. Недальновидное стремление к немедленной выгоде, диктат сиюминутного эгоизма...

Новые сообщения об ужасах допинга в зарубежном спорте. Велогонщик сходит с дистанции. Бегун пересек финишную ленточку первым, но продолжает бе-

жать вперед с безумно выпученными глазами; его останавливают, он вырывается, бьется в судорогах с пеной у рта... Умирает двадцатипятилетний спортсмен... Врач, выписавший рецепт, приговаривается к тюремному заключению... Опротестовывается результат футбольного матча: футболисты выигравшей команды прибегли к допингу... Молодые спортсмены, добившись рекорда, катастрофически быстро теряют спортивную форму.

Очень многие неприятности начинаются с самолечения. Как хочется легко и быстро добиться нужного психического состояния! И исподволь, незаметно начинается привыкание...

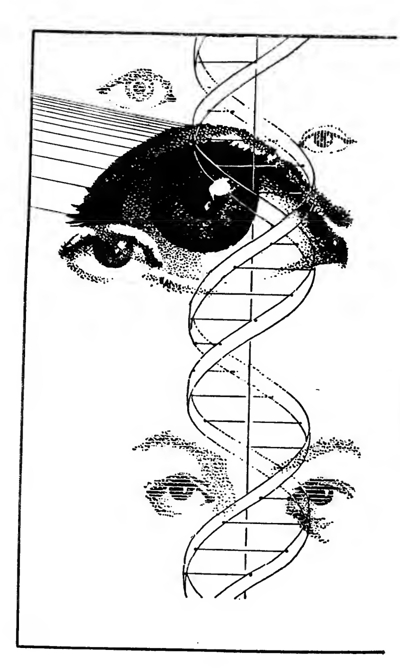
Даже если не возникает пристрастия, прием психохимического вещества без необходимых на то показаний не остается безразличным для организма и психики. Нарушаются ритмы работы нейронных систем мозга, их взаимная согласованность. Меняется общий фон психики, и если потом приходится обращаться к врачу, то помочь уже гораздо труднее.

Как мало нужно, чтобы обыватель уверовал в магическую силу малопроверенных средств, особенно если их настойчиво рекламируют! В Японии пристрастие к стимуляторам — национальное бедствие. Тяжелые врожденные уродства обнаружены в ФРГ у детей, матери которых принимали одно из снотворных во время беременности. В одной из школ США целый класс глубоко заснул во время урока — это матери сговорились дать своим детям снотворное, чтобы те вели себя тихо. Один предприимчивый торговец в Западной Германии в течение нескольких лет успешно торговал лекарством от глупости, которое имело большой спрос.

Тени «психофармакологической эры» обозначились достаточно четко, и об этом приходится задумываться не только психиатрам. В наших условиях эта опасность меньше, но утверждать, что ее нет совсем, — значит предаваться самообману.

Химическая оптимизация психики переживает эпоху рассвета, но еще не расцвета.

Мы уже вооружены довольно солидным молекулярным оружием, но время тонкой прицельной психохимии еще не наступило. Оно наступит, когда будут точно определены мозговые мишени и химическим снарядам будет обеспечено точное попадание; когда химическое портретирование мозга позволит не только вызывать нужную реакцию в данный момент, но и предвидеть отдаленные последствия; когда отойдет в прошлое нечистоплотная рекламная гонка капиталистических фармакофирм и на создание лекарств будут тратить средств больше, чем на производство вооружений...



ГЛАВА 3

ПО СЛЕДАМ ЭХА

О МОРАЛЬНОМ ВЛИЯНИИ И О ТОМ, СКОЛЬКО ПАМЯТИ ДЛЯ УМА ДОВОЛЬНО
ДАЙТЕ ТОЛЬКО СРОК
В ПРЕДВКУШЕНИИ ЭЛИКСИРА
ЭХО В МОЗГУ
ЕСТЬ ЛИ ЦЕНТР ЛИЧНОСТИ?
ВЫТЕСНЕНИЕ: ПЛЮСЫ И МИНУСЫ
ЗАБЫТЬ, ЧТОБЫ ВСПОМНИТЬ
А КАК ЗАБЫТЬ?

О МОРАЛЬНОМ ВЛИЯНИИ И О ТОМ, СКОЛЬКО ПАМЯТИ ДЛЯ УМА ДОВОЛЬНО ●

«Это был адвокат, который чрезвычайно сильно пил. Он заболел какою-то лихорадочной болезнью, после которой развилось глубокое расстройство психической деятельности и паралич нижних конечностей. Больной был помещен в больницу, и, по его словам, через несколько месяцев паралич прошел, но с тех пор он страдает глубоким расстройством памяти, которое, впрочем, постепенно проходит. Первое время по выходе из больницы он решительно ничего не помнил из того, что делалось вокруг него: все сейчас же позабывалось им. Однако умственные способности его были настолько хороши, что он мог хорошо исполнять должность кор-

ректора одной газеты; в каждой данной строчке он мог определить все ошибки, которые в ней есть, а чтобы не терять строки, он делал последовательные отметки карандашом; не будь этих отметок, он мог бы все время читать одну и ту же строчку; место, где он жил, новых знакомых он решительно не узнавал. Когда газета, в которой он принимал участие, прекратилась, то он остался без занятия, и тогда наступили для него тяжелые времена, о которых он сохранил смутные воспоминания. Мало-помалу, однако, память понемногу восстанавливалась, и он через четыре года после начала болезни начал опять вести некоторые дела в качестве присяжного поверенного. В это время мне и пришлось его видеть в первый раз. Это был 40-летний мужчина, хорошо сложенный; признаков бывшего паралича у него не было никаких, ноги были крепки... Что же касается до памяти, то она была очень сильно расстроена. Больной с большим трудом вспоминал то, что недавно случилось. Разговор, который он вел вчера, забыт им сегодня. Вчера он занимался, разбирал бумаги данного дела, а сегодня он решительно не понимал, что это за дело, насчет чего оно и так далее. Если ему нужно что-нибудь сделать завтра, то он, ложась спать, должен написать это и поставить на видное место, иначе он и не вспомнит, что ему следовало делать. Само собою разумеется, что такое постоянное забвение всего, что с ним случается, ставит больного в положение очень тяжелое. Однако он сам заметил, что это не есть полное забвение, а только неспособность воспоминания по собственному произволу — и вот вся его хитрость идет на то, чтобы ставить себя в условия, благоприятные для воспоминания. Так, например, идет он защищать дело (впрочем, клиенты его большею частью нетребовательные люди) и когда становится на свое место, то решительно не может припомнить, о чем будет речь, хотя прочел дело накануне. Но чтобы не быть в неловком положении, он: 1) пишет себе конспектик, и, когда его читает, подробности дела восстанавливаются перед ним и 2) старается говорить так, чтобы избегать фактических подробностей, а говорит общие места, удобные во всех случаях. Он говорит, что ему удается таким образом порядочно проводить дела, тем более что, раз у него есть исходная точка,

он может рассуждать правильно и приводить разумные доводы...»

Передо мной книга Сергея Сергеевича Корсакова — психиатра, который сделал для изучения памяти больше, чем кто-либо другой в мире. Он умер в 1900 году, жил только 46 лет, но успел вместе с небольшой группой сотрудников и учеников превратить русскую психиатрию из самой отсталой в Европе в сильную, добрую и богатую мыслями. История жизни Корсакова еще должна быть написана, мир и страна, сыном которой он был, еще слишком мало знают об этом гении психиатрии.

Мне повезло: пришлось разбираться в его архивах. По желтоватым истрепанным фотографиям проследил, как маленький мальчик с расплывчатыми чертами превращался в невзрачного гимназиста, потом в нескладного, слегка длинноносого студента... Ординарный врач с непримечательным лицом... Наконец, из разбежавшейся гривы волос и бороды, с внезапно открывшимся лбом — озаренный облик деятельного вдохновения. Свет мягкой стали. Никакие слова о сочетании мужества и тонкости или о сплаве воли и доброты не в состоянии передать этого впечатления. Поистине каждый в конце концов обретает тот облик, которого заслуживает. Одного взгляда на это лицо достаточно, чтобы ощутить, каким должен быть психиатр и что такое настоящая психиатрия, мозг человечности. Внезапно огромная львиная голова непосильно взгромоздилась на ставшее еще более нескладным, пополневшее тело, уже мучимое болезнью сердца.

Да, этот человек родился, чтобы стать психиатром. У него не было ни яркого голоса, ни эффектной жестикуляции, он был посредственным оратором. Вероятно, он был застенчив и в том, что принято называть личной жизнью, несчастлив, но никакой маски, никакого преодоления комплекса не ощущается в этой жизни, короткой, прямой и прозрачной. Он просто ушел в дело, вернее, просто пришел, и его пониженная самооценка, очевидно, органически перешла в сознание высокой значимости служения. Он не создал теории или не успел создать, но он был ею сам.

С утра до ночи в клинике, часто круглые сутки. Бесконечный поток больных, обходы, беседы, визиты. Бесконечное устройство кого-то, помощь кому-то,

Студенты... Тщательнейшая, сверхответственная подготовка к лекциям, перечерканные конспекты. Опять студенты, улаживание конфликтов, разговоры, прошения за исключенных... Огромная переписка. Хлопоты по организации съездов, обществ, изданий... Светила-коллеги, ученики, почти каждый из которых стал родоначальником нового направления... Научные работы — немногочисленные, но каждая — слиток наблюдений и мыслей... Изредка на измятых бумажках — плохие стихи... В прозе событий жило нарастающее напряжение, гонка замыслов, спешка духа. Никто не знал, когда он спит и отдыхает, наверное, он и сам об этом не знал.

Скорее всего отдыхом были часы, которые он проводил среди больных, в палатах, за разговорами и шутками, игрой в шахматы, на бильярде... Легкое время неформального общения, психиатр знает, какое это тяжелое и драгоценное время, сколько в нем добывается исследовательских и лечебных жемчужин.

Для Корсакова само собой разумелось, что изучить и понять душевнобольного можно только сразу с двух сторон.

Одна — извне: объективное наблюдение, сравнение, анализ и обобщение. Другая — изнутри: воплотиться в больного, вчувствоваться, вжиться, стать им, насколько возможно... Сохранилась легенда, будто в эти часы Корсаков надевал вместо халата больничную пижаму, пока не додумался, что лучше всего разрешить больным жить в клинике в их собственной одежде. Он снял с окон решетки, сдал в музей смирительные рубашки, а затем открыл и дверные замки. Эра психофармакологии была еще далека, но не было ни одного случая, когда бы он словом и взглядом без малейшего нажима или заискивания не сумел успокоить самого буйного и утешить самого тоскливого. Сергея Сергеевича звали, когда, казалось, уже ничего нельзя было сделать. Служителей он подбирал самолично и строго, и тон клиники был его тоном. Вся система называлась моральным влиянием.

Его боготворили, он знал об этом и с трезвой легкостью одолевал испытание. Авторитет без авторитарности... Странный случай, кажется, у него не было завистников и не было врагов, кроме администрации университета, косившейся на либерального профессора. Но и это, судя по документам, были враги только по по-

зиции, а не личные: видимо, его обаяние имело силу, близкую к абсолюту. Это был гений компромиссов, не знавший ни одного компромисса с собой, фанатик борьбы с фанатизмом. Совершенно непонятно, каким образом ему удавалось выстраивать иерархию больших и малых дел, ничего не упуская.

«...Другое тяжелое положение его бывает тогда, когда, например, при встрече с кем-нибудь ему напоминают о вчерашнем горячем споре, который он сам же вел; он решительно не помнит, что это такое, зачем этот вопрос. Но, зная слабость своей памяти, он старается как-нибудь устроить, чтобы тот, кто говорит ему, сам высказал, в чем дело. Он отвечает общим местом и ставит сам вопрос, и мало-помалу ему вспоминается вчерашний спор, хотя не рельефно, не образно, но так, что он может продолжать разговор на ту же тему, не высказывая противоречия с тем, что вчера говорил. Однако в его собственной голове постоянно копошится вопрос: «Да то ли это, что я вчера говорил? Может быть, я вчера говорил совершенно противоположное?» Но, как говорит больной, все его знакомые уверяют его, что он не ошибся, что он последователен, что он говорит, всегда держась одних и тех же принципов, и противоречия в его словах нет. Это соответствие его слов и догадливость удивляют самого больного; он говорит, что почти ежеминутно бывает в таком положении, что думает: «Ну, черт возьми, теперь совсем попался, решительно не помню, о чем тут разговор», и все-таки мало-помалу дело ему выяснится и он скажет то, что следует. Это дает ему некоторую уверенность, и потому за последнее время, хотя мало помнит, он все-таки стал общительнее и не стал бояться встречаться с людьми...»

Я позволил себе произвести небольшой эксперимент. Вы только что прочли вторую часть отрывка из книги Корсакова, которым начата эта подглавка, но затем она была перебита биографическим экскурсом. Теперь спрашивается: хорошо ли вы помните, о ком и о чем шла речь в первой части отрывка? «Это был адвокат, который...»?

Вот и «интерференция» — перебивание одного материала памяти другим, нормальный обыденный аналог нарушения памяти, открытого Корсаковым.

Адвокат, о котором шла речь в отрывке, являл со-

бой одни из самых легких случаев корсаковской болезни, доказывающий, насколько относительна роль памяти для ума. Из описания видно, что запоминание и вспоминание — вещи разные и что существует подсознательная, безотчетная память — она и обеспечивала адвокату «соответствие слов и догадливость».

Больные, которых изучал Корсаков, были в основном алкоголиками. Но вскоре выяснилось, что сходные картины возникают и при иных отравлениях мозга, после травм, при сосудистых и многих других заболеваниях. Даже в самых тяжелых случаях наиболее поразительно то, что психиатры называют внешней упорядоченностью. Вы можете познакомиться с больным и вести беседу на высшем уровне, к обоюдному удовольствию, и все будет связно, логично. Только некий минимум времени выявит грубую поломку психического механизма.

С одним из таких больных Корсаков несколько раз играл в шахматы. Больной был сильным шахматистом и обыкновенно выигрывал. Но если больному случалось во время игры отойти от стола, он уже не подходил обратно, а если возвращался, то садился за игру заново. Он здоровался с партнером и нередко в точности повторял те самые фразы, которые произносил в начале игры. Его несколько удивляло, почему фигуры уже расставлены, но он охотно соглашался продолжить игру из этой позиции. И Корсаков поражался, насколько последовательным и логичным было его игровое мышление. Ведь для шахмат необходима сложная работа памяти. Нужно удерживать в уме расстановку фигур на доске, свои намерения и предполагаемые намерения противника. Кроме того, нужно, конечно, помнить и правила игры, и наиболее существенные из тех ситуаций, что встречались в предыдущем опыте игр.

Нет, нельзя было сказать, что здесь совсем нет памяти! Действовала и память самого недавнего времени, позволявшая удерживать в мозгу развитие ситуации, работала и память отдаленного прошлого.

Только между этими двумя полюсами словно встала плотина, что-то стирало следы, не давая им закрепляться.

А откуда эти на ходу сочиняемые, более или менее правдоподобные истории, так называемые конфабуляции? Вчера он был в суде, третьего дня — в Яре, сегодня успел съездить домой и вернуться обратно. Между тем уже несколько месяцев он не выходит из клиники. Конечно, это не вранье, а вполне искреннее замещение недостающей памяти. Но чем? Все тою же памятью. Как раз тот случай, когда применима формулировка: «Это было давно и неправда».

Болезнь Корсакова, или корсаковский психоз, находится ныне на перекрестке путей изучения памяти. Работы Корсакова заставили исследователей всего мира обратить внимание на особую связь памяти со временем. Они предвосхитили самые современные гипотезы нейробиохимиков и физиологов.

ДАЙТЕ ТОЛЬКО СРОК ●

Золотая рыбка должна быстро переплыть из одного аквариума в другой. Сигнал — включение лампочки. Запомнить значение этого сигнала, иными словами, выработать условный рефлекс, рыбка может за несколько минут и потом спустя много дней продолжает улепетывать, едва зажигается свет. Но вот необученной рыбке перед тренировкой или сразу после нее вводится пиромицин — антибиотик, тормозящий синтез белков. Как будто бы ничего не меняется: рыбка так же быстро разбирается, что к чему, и по сигналу лампочки уплывает.

А через час, через сутки?

Никакой реакции. Будто и не обучали. В долгосрочной памяти ничто не задержалось. Модель корсаковской болезни.

Но если ввести пиромицин через час после тренировки, корсаковской болезни у рыбки не будет, долгосрочный навык останется. Это значит, что переход краткосрочной памяти в долгосрочную происходит где-то в пределах этого времени и, покуда не завершится, нестоек и уязвим.

Еще одна модель — электрошок, действие которого на память хорошо изучено и у многих животных, и у людей. Электрический разряд умеренной силы вызывает мгновенную потерю сознания с судорогами. Ничего страшного, мозг не повреждается. Но свежие следы памяти совершенно отшибаются, забывается все,

что происходило минут за 15—30 до электрошока. Если же электрошок сделать через несколько часов после запоминания, то следы памяти сохраняются, они уже укрепились.

Уже из этого следует, что переход краткосрочной памяти в долгосрочную — это переход подвижно-неустойчивых мозговых событий в какие-то стойкие изменения. Для укрепления следов нужен определенный критический срок.

В обыденной жизни это особенно заметно у детей. Один маленький мальчик, к удивлению домочадцев, вдруг запел песенку, которую слышал в последний раз три месяца назад, когда еще не умел говорить. Значит — умел? Только скрыто?

Я знал пятилетнюю девочку с превосходным умственным развитием, которая относилась к этому свойству своей памяти с полным осознанием.

— Если вы прочтете мне стишок, я его запомню, — говорила она мне, — только сразу повторить не смогу. А смогу послезавтра или послепослезавтра.

Я проверил: действительно...

В ПРЕДВКУШЕНИИ ЭЛИКСИРА ●

Я держу ручку, пишу, а в это время нуклеиновые цепочки нервных клеток моего мозга, тех самых, что двигают мою руку, шевелятся, утолщаются, сокращаются и будут делать это еще спустя некоторое время после того, как я закончу писать. Если бы я писал левой рукой, то это происходило бы в двигательных клетках противоположного полушария, а нуклеиновые кислоты того полушария, что усиленно работает в эту минуту, вели бы себя спокойнее. Приходится думать, что это именно так. Вряд ли в этом смысле я существенно отличаюсь от крысы. А у нее, как показал шведский нейробиохимик Хольгер Хиден, РНК накапливается в тех самых клетках, которые работают в данный момент. Если она нажимает на педаль правой лапой, то количество РНК нарастает в клетках левого полушария, и наоборот. (Каждое полушарие управляет противоположной стороной тела.) Меняется и последовательность оснований в нуклеиновых молекулярных цепочках.

Как пройти мимо нуклеиновых кислот — этой химической сердцевины всего дышащего, движущегося, размножающегося? Все заняты ими сейчас — и биохимики, и биофизики, и генетики, и микробиологи, и врачи, лечащие сердце.

Они действуют в каждой клетке каждого организма. Их всего две: дезоксирибонуклеиновая кислота (ДНК), содержащаяся в основном в ядре, и рибонуклеиновая (РНК), рассеянная по всей клетке. И вот они-то и фабрикуют, во-первых, самих себя, а во-вторых, всю ту армаду белков, которая делает бактерию бактерией, растение растением, кошку кошкой, человека человеком (в биологическом смысле). Они хранят, переносят и распределяют химическую информацию, что и называется жизнью.

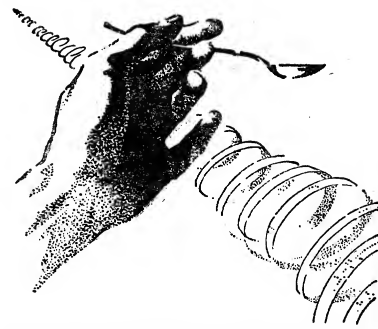
Коды наследственности... Тончайшие различия в химическом строении их цепочек, а в жизни это различия между уродом и красавцем, между карликом и гигантом.

Под электронным микроскопом едва различимы тонкие, полураздвоенные спиральки: это и есть ДНК — химический главнокомандующий организма. У человека этот «главнокомандующий» состоит из добрых пяти миллиардов особых, попарно связанных азотистых соединений, нанизанных на длинную цепь углевода-полимера. «Главнокомандующий» имеет внушительные размеры: он в десятки раз крупнее, чем любая другая биологическая молекула.

Биологи вместе с кибернетиками вычислили, что чайная ложка ДНК может вместить столько информации, сколько ламповая электронная вычислительная машина объемом в 400 кубических километров.

Поменьше и чуть попроще молекулы РНК — главных исполнителей приказов «главнокомандующего». Три подвида РНК вначале передают приказы «главнокомандующего» друг другу, так сказать, по инстанциям, и РНК последней инстанции синтезирует белки, которые синтезируют и расщепляют, активируют и подавляют все остальное.

Среди всех клеток организма нейроны оказались абсолютными чемпионами по содержанию РНК. При работе они накапливают РНК за счет окружающих мелких клеток, так называемой глии. (Такого рода



клеточное взаимообслуживание вообще распространено в организме: так, например, питают яйцеклетку окружающие ее маленькие фолликулярные клетки.) РНК работающего нейрона синтезирует новые белки и белково-углеводные комплексы.

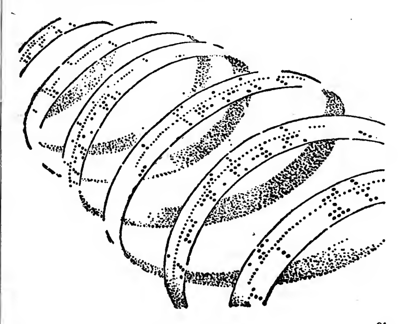
Так возникла гипотеза нейронного уровня памяти. Новый белок нейрона, полагает Хиден, особо чувствителен к тому виду электрической импульсации, который вызвал его образование. Теперь малейшего импульсного намека будет достаточно, чтобы воспроизвести реакцию. Эта новая химическая готовность и есть долгосрочная память нейрона.

Я не вдаюсь в более подробные детали по причине их сложности и, главное, своей малой компетентности в биохимии. Но не могу не обратить внимания, что здесь нащупывается параллель еще одному виду приобретенной химической памяти — памяти иммунитета, связанной с образованием новых белково-углеводных молекул, так называемых антител. Это тоже использование вчерне предуготованных, но до времени бездейственных молекулярных ресурсов. И здесь есть какой-

то минимальный срок между действием агента и образованием стойкой памяти.

Новая точка бурного научного роста произвела, как и следовало ожидать, несколько сенсационных всплесков. Планарии, плоские черви, о которых подробнее писалось в первом издании, каким-то образом передавали знания, полученные головой, хвосту, выраставшему после обучения. Этот хвост мог «обучить» новую голову, выраставшую взамен отрубленной, и все навыки пропадали после воздействия веществом, разрушающим РНК. Самым сенсационным было то, что необученные планарии, пожирая своих обученных собратьев, становились как будто умнее. Опыты с пожиранием не подтвердились, но то, что в хвостах планарий память удерживается каким-то химическим кодом, остается весьма вероятным (так же, как у мучных червей, которые, превращаясь в жуков, прекрасно сохраняют свои рефлексы).

Крысы и хомяки, которым вводили стимулятор синтеза нуклеиновых кислот, делали фантастические по крысино-хомячьим масштабам успехи в обучении. Со-



вершеннейшую сенсацию произвели опыты, в которых нуклеиновые экстракты мозга обученных животных вводились необученным, и те бросались в ответ на звонок разыскивать пищу, убегали из дотоле привлекательных уголков — словом, делали все так, будто стали двойниками убитых... Не подтвердилось.

Наконец, американский психиатр Камерон сообщил о результатах применения РНК в клинике: введение дрожжевой РНК улучшало память у больных со старческими и склеротическими нарушениями психики. Увы, и этот обнадеживающий и с несомненной добросовестностью полученный результат подвергся большим сомнениям. Камерон даже не настаивал, что РНК, вводившаяся больным, достигает в неизменном виде клеток мозга, он понимал, что скорее всего она разрушается где-то по дороге, в мозг в лучшем случае поступают только ее химические обломки. Что ж, быть может, эти обломки и помогали нейронам некоторых больных синтезировать собственную РНК и тем самым улучшать память. Но не равноценно ли это просто усиленному питанию? Ведь кирпичи для строительства мозговой РНК мы постоянно получаем с пищей, и, кстати, орехи, особенно богатые пуриновыми основаниями — «кирпичами» нуклеиновых молекул, — давным-давно известны как неплохой тонизатор умственной деятельности. Однако, чтобы память работала хорошо, нужен еще и фосфор, и углеводы, и витамины группы В, и свежий воздух...

Я специально интересовался мнением наших клиницистов, изучающих действие препаратов РНК на больных с тяжелыми прогрессирующими расстройствами памяти. Некоторая поддержка, некоторое замедление процесса в отдельных случаях как будто бы есть. Но еще ни одного чуда...

А из опытов на животных и данных клиники давно известно, что временно улучшать запоминание и вспоминание могут десятки разных веществ. Прежде всего стимуляторы нервной системы, усиливающие внимание и бодрственный тонус (о теневой стороне их действия мы уже говорили). Воздействуют ли стимуляторы непосредственно на нуклеиновый аппарат нейронов — не ясно.

Нуклеиновая гипотеза оправдана уже потому, что в повадках природы использовать одно и то же на разные лады. Если природа выбрала нуклеиновый механизм

для самой всеобъемлющей памяти организма — наследственной, то почему бы не использовать его и для мозговой? Если гипотеза подтвердится, то будет, возможно, создан обменный нуклеиновый фонд мозга наподобие современного фонда переливания крови. Людям, утратившим память, малоспособным или просто необученным будут вводиться нуклеиновые кислоты, несущие необходимую информацию. Очень заманчиво.

Можно согласиться уже сейчас, что нуклеиновые кислоты для памяти необходимы. Но какого рода эта необходимость? Нуклеиновые кислоты необходимы для всего. Необходимы, но недостаточны. Писателю нужен хлеб, чтобы писать, и пишет он порой ради хлеба, но это не значит, что он пишет свои произведения хлебом.

«Если душа проста, то к чему такая тонкая структура мозга?» — еще в XVIII веке резонно спрашивал Лихтенберг.

Теоретически мозг человека мог бы вмещать всю свою память и без нуклеинового механизма, пользуясь только необъятными возможностями связей между нейронами. Нуклеиновые кислоты, и белки, и электрические импульсы — все это есть и у мышц. И кстати, уже Корсаков проницательно сравнил память с мышечным тонусом. В самом деле, ведь и мышцы обладают долей памяти. Они вспухают, «накачиваются» сразу после работы, ноют еще несколько дней и сохраняют форму и силу спустя месяцы и годы после прекращения тренировок. Готовность к работе — простейшая память.

Один известный исследователь поведения сказал, быть может, несколько тяжеловесно, что человек в такой же мере не является животным, к которому прибавлена речь, в какой слон не является коровой, к которой прибавлен хобот. Соответственно память человека — это не память мыши, к которой прибавлена Большая Советская Энциклопедия.

Когда больной здоровается со мной, хотя мы виделись за пять минут до того, когда бухгалтер смотрит на карандаш, но не может его назвать («ну это... чтобы писать...»), а бывший фронтовик не в состоянии сказать, в каком году окончилась война, — во всех трех случаях я говорю, что нарушена память. Но во всех трех случаях — разная. У первого больного сохранена память о том, что с врачом следует здороваться, у второго — что карандаш это «чтобы писать», у третьего —

что такое война. И если я вижу больного с расстройством походки, я могу сказать, что у него нарушена память движений, но так говорить не принято.

В самом деле, каждый вроде бы безо всякой науки знает, что такое память. Однако общее определение дать трудно. Наверное, самое правильное — определить память через другое общее понятие — информацию. Мы говорим: система, способная получать, хранить и выдавать информацию, обладает памятью. Значит, память — это что-то вроде потенциальной информации. Но такое определение широко охватывает и живое и неживое: и работу машин, и биохимические механизмы, и психику, и язык, и культуру... Простор для разных употреблений чрезвычайно широк. В этом и трудность. Если даже физики и математики порой не могут договориться, в каких значениях употреблять те или иные слова, то что же делать психологам, у которых почти все главные понятия (сознание, эмоции, чувства) спаяны с расплывчатой своевольностью обыденного языка?

Так и выходит, что разные исследователи, занимающиеся проблемой памяти, изучают, по существу, весьма далекие друг от друга явления; и наоборот, те, кто номинально занимается другим, фактически изучают память. Павлов занимался условными рефлексами и почти не говорил о памяти, однако он изучал именно ее. Нечеткость терминологии, увы, причина многих недоразумений и в науке и в жизни, и иногда страшно подумать, сколько неопределенных общих понятий до сих пор незаметно вносят путаницу в наши головы.

ЭХО В МОЗГУ ●

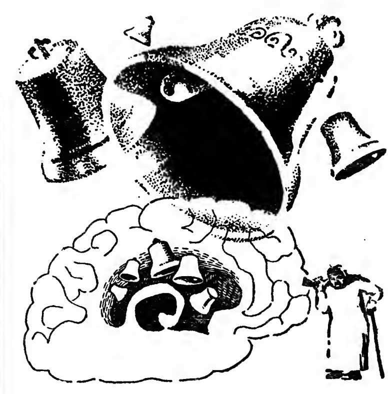
Не приходилось ли вам замечать, что слово или кем-то сказанная фраза продолжают некоторое время звучать в ушах после того, как вы их услышали? Даже не в ушах, а как будто в мозгу.

При желании это звучание можно даже усилить. Звучит обычно не целая фраза, а ее последние обрывки, не целое слово, а слог... Иногда трудно сказать, что звучит, просто сохраняется какое-то ощущение. Уходит и возвращается...

Наверное, это и есть свежайшие следы краткосрочной памяти, и можно предположить, что «послезвучание» — доходящая до сознания и усиливаемая вниманием мозговая «звукозапись».

Видимо, частично она происходит уже на уровне органов чувств. Если посмотреть на солнце и закрыть глаза или даже не закрывать их, то перед глазами долго будет стоять яркое пятно: мозговое эхо солнца. У некоторых он исчезает настолько быстро, что вообще не улавливается, у других, особенно у художников, может сохраняться долго.

Физиолог скажет: эффект последействия. Продолжают разряжаться возбужденные нейроны сетчатки; возможно, последействие идет и на уровне передаточных нейронов (несколько инстанций, пока импульс дойдет до мозга), а может быть, причастны и зрительные поля коры. Судьба этих следов в мозгу — стереться как мож-



но скорее, чтобы не мешать поступлению новых. Если только с ними не свяжется что-то особо важное.

Такие эхо-последействия, если чуть присмотреться к себе, можно обнаружить буквально на каждом шагу. Эхо-запахи... А боль от удара — разве она не мучительное эхо — самой себя?

Но мы переполнены не только такими краткими элементарными эхо, нас заполняет множество куда более сложных: эхо-действия, эхо-мысли... В мозгу проигрываются сцены и пьесы, иной раз это чуть ли не вся жизнь на бешеной скорости.

Непроизвольное подражание. Свойственное разным животным, особенно обезьянам, оно проявляется сплошь и рядом и у детей, и у взрослых людей: незаметное повторение жестов, волны кашля в тихом зале библиотеки... Тоже эхо.

Ребенок, едва начинающий говорить, постоянно повторяет, как попугай, все услышанное, копирует жесты, манеры, интонации, а в игре подражает всему на свете. С возрастом это попугайство и обезьянничанье постепенно маскируются, но не из них ли складывается весь багаж воспитания? В некоторых случаях психопатологии элементарные эхо всплывают на поверхность: некоторые душевнобольные непроизвольно повторяют слова и копируют движения. Иногда такого рода подражание молниеносно распространяется среди населения по типу психических эпидемий.

Кроме явных и немедленных эхо-подражаний, возникает масса скрытых, отсроченных, причудливо деформированных и сочлененных. Расщепление и комбинирование мозговых эхо — начало творчества. Чем взрослее мы становимся, тем обезьянничанье сложнее, тоньше и обобщеннее, но избавиться от него совсем невозможно. Всю жизнь мы занимаемся тем, что в специальном случае искусства называют подсознательным плагиатом. Если ребенок копирует отдельные движения, слоги, слова, интонации и манеры, то взрослеющий юноша — мнения, оценки, методы мышления, стиль жизни. А чем безнадежнее мы стареем, тем упорнее копируем самих себя. Рано или поздно мы становимся своим собственным эхо.

Вы, наверное, не раз замечали, как навязчиво, эхоподобно вспоминается какая-нибудь мелодия или музыкальная фраза. Во время прослушивания музыки, как

показал академик Алексей Николаевич Леонтьев, происходит быстрое сжатое внутреннее копирование, свернутое пропевание ее «про себя». При этом наблюдаются скрытые движения голосовых связок.

Такое же свернутое внутреннее повторение происходит и при восприятии речи.

Задумавшись, человек беззвучно шевелит губами. Особенно легко это заметить у детей, у стариков или у людей, очень напряженно думающих. Это и есть внутренняя речь, речь про себя (которая в таких случаях оказывается уже не совсем про себя).

Слушая речь, мы тут же предельно сжато, незаметно для нас самих повторяем ее, то есть превращаем услышанную речь в собственную внутреннюю и вводим ее тем самым в краткосрочную память. Речь быстро «записывается», и какая-то часть этой записи, быть может, перейдет в долгосрочную память.

Биотоки показали, что при свернутой речи работают те же мышцы, что и при развернутой — гортани, губ, языка, диафрагмы, нёба. Но звуков не получается, потому что эта мышечная работа предельно слаба. Скрыто произносятся не слова и даже не обрывки слов, а их мышечные «кусочки». Это и дает экономию времени. Один «кусочек» одного слова может быть обобщающим внутренним «знаком» целой фразы. Собираясь что-то сказать, мы тоже сначала включаем внутреннюю речь.

Но где же прячется эта масса мозговых эхо, свертываемых и развертываемых?

Можно было бы ожидать, что при электрическом раздражении, скажем, зрительных центров, которые располагаются в затылочных долях коры, возникнет уйма зрительных воспоминаний, галлюцинаций. В действительности ничего подобного не происходит. Появляются только палочки, кружочки, точки, треугольники и другие простые фигурки. При раздражении поверхности височной коры, где расположены центры слуха, не слышится ни фраз, ни слов, ни музыки, лишь неопределенные тоны и шумы. Зато раздражение более глубоких отделов височных долей, не связанных прямо ни со слухом, ни со зрением, может вызывать яркие сцены, похожие на кадры звукового кино...

Это случилось на двух операциях у канадского нейрохирурга Пенфилда. Больная вдруг услышала знакомый мотив, но не могла вспомнить, где слышала его

раньше. Только некоторое время спустя, уже выписавшись из клиники, нашла дома старую пластинку с записью этой музыки. Другой больной испытал сложное галлюцинаторное переживание. Продолжая сознавать, что остается на операционном столе, и воспринимая все окружающее, он одновременно ощутил, что находится в церкви, где часто бывал раньше, и услышал звуки органа. Электрод в обоих случаях сидел в глубине височной доли, где-то между корой и подкоркой.

Очевидно, память — функция всего мозга, элементы ее разбросаны по разным отделам. Элементарные эхо — зрительные, слуховые и так далее — записываются и хранятся в специальных центрах. В более крупные подразделения их связывают другие отделы.

ЕСТЬ ЛИ ЦЕНТР ЛИЧНОСТИ? ●

И вот снова, уже на нейрофизиологическом уровне, мы подходим к корсаковской болезни.

Исследования последних лет показали, что она возникает, когда в мозгу поражается группа структур, главная из которых — так называемый морской конь, или гиппокамп. Животные, у которых удаляют или изолируют эти участки мозга, обнаруживают все признаки экспериментальной корсаковской болезни.

Гиппокамп — это уже кора, но не такого строения, как кора лобных, затылочных и других долей, которую называют иногда «знающим мозгом». По своему происхождению он древнее. Парный, как и все мозговые структуры, гиппокамп заходит одним своим концом в глубину височной коры, а другим упирается в сердцевину мозга, глубокую подкорку. И связи и расположение свидетельствуют, что он представляет собой промежуточную инстанцию между «знающим мозгом» и средоточием эмоций. Снизу к нему идут ответвления от всех путей чувствительности и приводы от сетчатого тонусного мотора, сверху — от лобных долей. Похоже, что здесь находится механизм перевода эха из краткосрочной памяти в долгосрочную и обратно: «свертка» и «развертка». Любой импульс, пришедший сюда, долго бегает по круговым цепочкам нейронов (которые называют гиппокамповым кругом). Мозг захватывает импульсы и как бы задалбливает, многократно повторяя.

В гиппокампе есть точки, раздражение которых вызывает «разматывание» воспоминаний. Есть здесь и райско-адские представительства, и места, раздражая которые можно вызвать усиление или ослабление внимания, возбуждение или сон... Все сплетено. А иногда при раздражении гиппокампа возникают состояния, которые вам, наверное, изредка случалось испытывать и без всяких электродов: все окружающее, вся ситуация или что-то в ней вдруг кажется непостижимо знакомым, где-то уже виденным, уже пережитым. Будто повторяется когда-то уже бывшая жизнь, именно на этом месте, сию секунду... Ты знаешь, что будет дальше, странное, мистическое ощущение. Или наоборот, все доселе знакомое — чужое, никогда не виданное...

Виновники этих состояний, кажется, выслежены. Среди массы нейронов гиппокампа недавно обнаружили «нейроны новизны» — клетки, вспыхивающие импульсами, только если сигнал никогда раньше не встречался. Сигнал повторяется еще и еще — и нейроны новизны постепенно затихают.... Но зато все сильнее импульсируют нейроны, которые, наоборот, откликаются только на знакомые. Если существует какая-то обобщенная память, если есть общее чувство знакомого и незнакомого, то его центр именно здесь. В таинственном круге хранятся ключи от громадных массивов памяти.

Уже давно психологов и клиницистов интригуют случаи так называемого «раздвоения личности». Личностей может быть даже больше, чем две; описан, например, случай, когда одна женщина жила попеременно в шести состояниях — шести разных «я», в каждом из которых понятия не имела о пяти других, называла себя разными именами и обнаруживала совершенно разные свойства характера, интересы и способности. Одно из этих «я» было музыкально одаренным, другое бездарно в музыке, но писало неплохие стихи, третье — болезненно застенчивым, четвертое — легкомысленным и общительным... Другая особа, долго жившая в двух «я», в конце концов с помощью окружающих пришла к тому, что каждое из этих «я» осознало существование другого. Между обоими установилось общение путем переписки: находясь в одном «я», женщина писала пись-

ма другому; оба стали с интересом изучать друг друга и сделались добрыми заочными друзьями.

Исследования нескольких таких случаев, проведенные недавно, показали, что обычно имеется болезненный очаг в гиппокамповой системе. Но «раздвоение личности» может вызывать не только болезнь: это делают и галлюциногены, и обыкновенное опьянение, и, как мы увидим дальше, гипноз, и в той или иной мере разные жизненные ситуации, общение, самовнушение... Нормальная личность остается цельной, только в разных ситуационных «я» преобладают разные ее подсистемы. В патологии же подсистемы эти взаимно не координируются и не передают друг другу эстафету памяти.

Эти и другие случаи (о них речь впереди) показывают, что наша подсознательная память обладает огромными ресурсами, из которых в обычных условиях используется лишь небольшая часть.

ВЫТЕСНЕНИЕ: ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ●

Причуда моей памяти: помню отрывок, но не могу сказать, кому он принадлежит.

«Человеческая память обладает еще не объяснимым свойством навсегда запечатлевать всякие пустяки, в то время как самые важные события оставляют еле заметный след, а иногда и совсем ничего не оставляют, кроме какого-то общего трудно выразимого душевного ощущения, может быть, даже какого-то таинственного звука. Они навсегда остаются лежать в страшной глубине на дне памяти, как потонувшие корабли, обрастая от киля до мачт фантастическими ракушками домыслов».

Совершенно несомненно: у Рая и Ада — громадная власть над памятью. Но вместе с тем в нашей памяти есть и что-то идущее вопреки естественному принципу значимости. Совершенно невозможно, например, запомнить сильное наслаждение. «Желудок старого добра не помнит». И это вполне оправдано: если бы он не был неблагодарным органом, мы бы быстро умерли с голоду. Если бы мы могли одной лишь памятью воспроизводить Рай с тою же интенсивностью, что и в непосредственном действии, отпала бы необходимость в

реальных удовлетворениях. Это было бы вполне равноценно неограниченному доступу к самораздражению мозга. В одном газетном очерке я прочел о египетском рабочем, который, расставаясь с возлюбленной, нарочно старался забыть ее черты. Вероятно, он был мудрым влюбленным. Но подобные вещи происходят сами собой и с памятью Рая, и с памятью Ада.

Одно из самых плодотворных для психологии и клиники наблюдений Фрейда — феномен, очень удачно названный им «вытеснением».

В грубо приблизительном значении это просто забывание неприятного. Забыто имя человека, с которым не хочется иметь дело; забыт тягостный эпизод детства... С завидной зоркостью Фрейд проследил это и в некоторых повседневных мелочах, и в неврозах, и в сновидениях. Он показал, что вытесненные воспоминания могут проникать в сознание в завуалированном, порой причудливом виде, и всю изощренную технику психоанализа направил на выявление и «отреагирование» скрытых воспоминаний, которые назвал «комплексами». Вспомнить, чтобы забыть...

К сожалению, в своей общей теории психики Фрейд круто обошелся и с вытеснением, сведя его главным образом к сексуальным конфликтам. И это есть, но не в том масштабе... Тем не менее проблема не перестает волновать психологов и клиницистов. И конечно, как и почти все фундаментальные явления психики, вытеснение множество раз открывалось и переоткрывалось и до Фрейда и после.

Вот, пожалуй, простейший случай. Вы по нечаянности вляпались в нечистоты, ну вот случилось же. Бр!.. Скорее очиститься, смыть. Все. До «комплекса» дело не доходит. В первый момент сознание ситуации обострено, но дальше весь разговор идет между Адом и безотчетной памятью, и сходятся они на том, что гадостные следы надо замести как можно скорее. При этом, однако, между сторонами возможно и несогласие, и отвратительное воспоминание может еще эхоподобно вернуться разок-другой...

В вытеснении в самом общем смысле не остается ничего непонятного, если мы вспомним о психофизиологическом принципе минимизации Ада. Как могло быть иначе у существа, несущего в своей голове такой огромный груз избыточной памяти? Вытеснение и

есть минимизация Ада в памяти: первейший механизм психологической защиты. Представьте, что было бы, если бы все адские воспоминания оставались всю жизнь действенными, — сплошная пытка. И не было бы никакого движения, никакого риска, и род людской, вероятно, прекратил бы свое существование. Не будь вытеснения, ни одна женщина, перенесшая муки родов, не согласилась бы рожать второй раз. Во время студенческой акушерской практики, наблюдая роженицу, я то и дело слышал клятвы, что «больше никогда, ни за что...». Такое настроение может длиться два часа, месяц, год, но потом...

А разве могли бы люди жить вместе? Разве могли бы вновь и вновь мириться поссорившиеся?

Вытеснение — это не уничтожение, не стирание следов памяти, а только их блокада, торможение, подавление. Доказывается это возможностью воспроизведения, которое происходит либо само по себе (как, например, у депрессивного больного, который вдруг вспоминает малейшие грешки своей жизни), либо с помощью специальных приемов. С уверенностью можно сказать, что тождественно вытеснению и забвение, внушенное в гипнозе.

Но куда же они вытесняются, эти следы?

В подсознание, отвечал Фрейд. Куда-то в «оно», в ту преисподнюю, где беснуются неизрасходованные влечения...

Вот тут уже начиналась фрейдовская психологическая метафизика. В представлениях Фрейда подсознание выступало в виде какого-то темного подвала или резинового баллона, который растягивается, раздувается — но чем больше, тем сильнее внутреннее давление и тем сильнее приходится давить извне «цензуре» сознания... Здесь соблазн логической четкости явно вытеснял из сознания Фрейда сложность неизведанной реальности. Да и не только в этом дело: представлять себе подсознание в виде какого-то пространственно отделенного помещения просто удобно. И в этой книге, говоря о подсознании, мы пользуемся подобными представлениями. Важно только не забывать об условности. .

Фрейд ничего не знал о механике свертывания и развертывания мозговых эхо, да и мы сейчас, несмотря на обилие новоявленных гипотез, не ведаем, в каком виде живет в мозгу вытесненное воспоминание.

Мы знаем лишь, что это «нечто», способное при случае развернуться, то есть воспроизвестись. Но ведь разное дело непроявленная пленка и фотография, семечко и дерево. Употребив слово «вытеснение», мы еще не постигаем, что за ним скрывается.

Однако явление есть, и термин, как говорят, работает. По тому, что и как вытесняется, можно, очевидно, строить и типологию людей. Очень похоже, например, что те, кого зовут меланхоликами, обладают относительно слабой способностью вытеснения, а сангвиники наоборот. Великолепный пример вытеснения — эпизод из «Войны и мира», когда Николай Ростов, типичный сангвиник, с искренним воодушевлением рассказывает о своей храбрости на поле боя... В действительности произошло обратное. Но он уже сам верил в свой подвиг.

Механизм вытеснения действует в миллионах психических частностей. Чтобы сказать «да», надо вытеснить «нет». Чтобы сесть, надо вытеснить «стоять». Любое действие в своей предварительной мозговой модели проходит через фильтр «то — не то», в котором участвуют Рай и Ад. И многие из ненормальностей, смешных и страшных, которые мы наблюдаем у тяжелых душевнобольных, можно объяснить тем, что у них не срабатывает вытеснение вариантов поведения, относимых к разряду «не то»... Это динамический, обратимый процесс: эпизоды нормального и ненормального могут сменять друг друга с потрясающей скоростью. То, что было действенным и актуальным долгие годы, может вытесниться мгновенно, а давно вытесненное может неожиданно всплыть в сновидении, под действием галлюциногена или другой «встряски» мозга.

«Доктор Аберкромби рассказывает о больном, впавшем в беспамятство вследствие ушиба головы... Когда ему стало лучше, он заговорил на языке, которого никто в больнице не знал; это оказался язык валлийский. Оказалось, что больной тридцать лет не был в Валлисе (Уэльсе — *В. Л.*), совершенно забыл свой родной язык и вспомнил лишь под влиянием болезни. Выздоровев, он опять совершенно его забыл и заговорил по-английски» (из Корсакова).

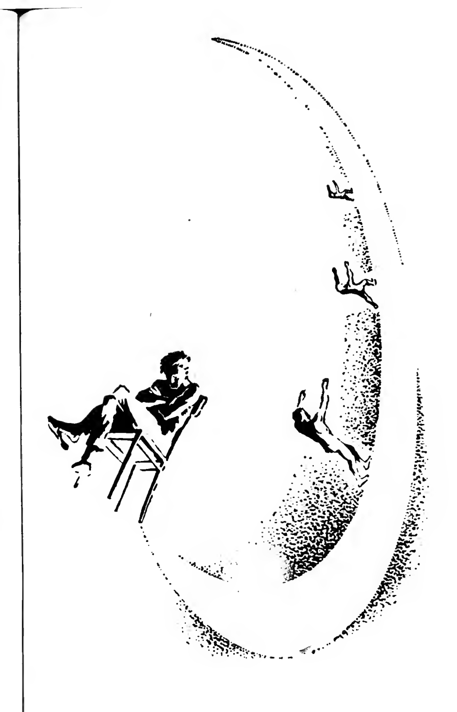
«Некто испытавший кораблекрушение рассказывал следующее: «Уже в продолжение четырех часов я одиноко носился по волнам; ни один человеческий звук не мог коснуться моего слуха; вдруг я услышал произнесенный

голосом моей матери вопрос: «Джоиии, это ты съел виноград, приготовленный для твоей сестры?» За тридцать лет до этого момеита, будучи тогда одиннадцатилетним мальчишкой, я съел тайком пару виноградных кистей, назиачеииых матерью для моей больиой сестры. И вот иа краю погибели я внезапно услыхал голос моей матери и тот самый вопрос, который был обращен ко мне за тридцать лет перед тем; а между тем в последние двадцать лет моей жизни, как я положительио могу утверждать, мне ни единого раза ие приходилось вспомииать о моей только что упомяиутой ребяческой проделке».

А вот еще один случай.

«Одиа молодая женщина, страстно любившая своего мужа, во время родов впала в продолжительный обморок, после которого забыла все касающееся периода супружества. Всю остальиую свою жизнь до замужества больиая помнила прекрасио. В первые минуты после обморока она с ужасом отталкивала от себя своего мужа и ребеика. Впоследствии она иикогда ие могла вспомнить период своей замужией жизни и все те события, которые случились в течение его. Родителям и друзьям удалось, наконец, убедить ее авторитетом своего свидетельства в том, что оиа замужем и имеет сына. Оиа поверила им, потому что ей легче было думать, что она утратила память о целом годе, иежели призиать всех своих близких обмаищиками. Но ее собствеиное убеждение, ее внутреннее сознание нимало ие участвовали в этой вере. Оиа глядела иа своего мужа и своего ребеика, не будучи в состоянии представить себе, каким волшебством достался ей этот муж и как родила оиа ребеика». Может, жеищина эта смогла бы вспомиить своего мужа под гипнозом.

Уже из корсаковского описания больного адвоката видно, что разница между оргаиическим «стиранием» памяти и вытесиением нечеткая: есть какие-то переходные граии, одио переходит в другое. На краткосрочиом полюсе памяти вытесиеиие тождествеино переключеиию виимания. Вас гнетет какая-то неразрешимая иеприятность, тягостное ожидаиие. Никак не можете отключиться. Но вот происходит чрезвычайиое событие, потребовавшее от вас интенсивной работы, иапряжения, размышлений, даже какая-то другая иеприятность — ио та, прежняя, пока вы действовали в иовой ситуации, куда-то отошла... Клии клииом, так бывает сплошь и рядом.



Все очень просто: вы отвлекаетесь и на короткое время, иет, не совсем забываете о той неприятиости, а просто отключаетесь, она ненадолго покидает созиание и ослабляет свое адское действие. После этого может стать либо лучше, либо, по маятинку, еще хуже, но во время самого отвлечения, очевидно, произошло вытесиение... А вот старик, вспоминающнй в своей молодости только хорошее (и время было лучше, а главное, мы сами были лучше), — у него тоже происходит вытеснение, очень стойкое и снльное. Оно связано уже с глубокими пластами долгосрочной памяти.

Это многоликий механизм, заслуживающий пристальиого изучеиия. Упорное выталкивание из памяти ученика иеинтересиого, ио обязательного материала... Очень часто материал становнтся неинтересным лишь потому, что он обязателен (один нз моих корреспондеитов назвал это «избирательной тупостью»). Важный факт для педагогической психологии, конечно, не прошедший мимо психологов, но, к сожалению, еще мало учитываемый в школе...

Есть и другие виды «нзбнрательной тупости». Вы с кем-то спорите, но замечаете, что говорите словно на разных языках: ваши доводы «не доходят». Ваш оппонент вполне искренне уверяет вас и себя, что ему хочется поиять. Ваши аргументы доходят, ио, увы, вытесняются: приказы «не приннмать во вннмание» исходят из подсознания. Энтузнаст-исследователь, вполне честно получающий результаты, которые ему ужас как хочется получить, удачливый телепат, фанатик односторонней идеи. Мы видим здесь и обманываемого, который, как кажется и другим н ему, ннчего не замечает, и обманщика, который вытесняет свою совесть.

Вытеснение — тут уже, может, лучше употребить слово «недопускание» — действует не только на уровне примнтивных адскнх позывов, но и в самых высоких сферах ума. Как быть с иеразрешимыми противоречиями? С проблемой смертн, напрнмер?

Только два выхода: либо исследовать их н примирять, рационализируя в какой-то новой логической схеме, либо игнорировать, вытеснять. Лнбо (чаще всего) то и другое одновременно. Человек не может жить в конфликте с самим собой. Есть какая-то норма внутреиней правоты. Быстрее всего забывается не то плохое, что причинил тебе мир и люди, а то, что причинил ты другим или себе.

И обыкновеннейшее человеческое свинство — неблагодарность — тоже связаио с вытеснеиием. С огромной силой вытесняются все разновндиости зависти, бесчисленные вариаиты комплекса неполноценности...

Человеку, который начинает вглядываться в эту механику, стаиовится непросто с людьми и с самим собой. Но страусиная политика — не выход. Во всяком случае, очевидно, что ответ: хорошо это — вытесиение, или плохо, — не может быть однозначным.

ЗАБЫТЬ, ЧТОБЫ ВСПОМНИТЬ ●

— Погодите, сейчас... Вертится на языке... Сейчас вспомню...

Знакомая ситуация «Лошадиной фамилии», повторяющаяся с каждым чуть ли не каждый день. Иногда это удается, а чаще нет: срочно вытащить из подсозиания нужное слово, фамилию, телефон. Ведь знаю же, но сейчас, как назло, забыл! И какое удовлетворение, коротенькое, ио интенсивное, когда все же выскакивает.

Что же происходит, когда мы безуспешно силимся что-нибудь вспомнить?

Думается, в этом случае преграждает путь к воспомииаиню именно Ад, его маленькая нетерпелнвая вспышка, возникающая из-за неполучення результата иемедленно. Очевидно, это кратковременное непронзвольиое вытеснепе. Очень похоже на ситуацию, когда иадо быстро открыть замок, а у вас целая связка ключей, и неизвестно, какой подходит. Вы судорожно тычете то одним, то другим, раздражаетесь, пытаетесь чуть лн не взломать явно неподходящим и в результате просто теряете время. Куда уж тут до оптимальной стратегни.

Особеиио драматичио это получается на экзаменах и ответственных выступлениях, например у актеров на сцене, когда Ад подстегнвается жестким лимнтом времени, а промедленне и растерянность смерти подобны. Сбился, забыл — пропало, еслн не выручает мгновенная замещающая импровизация...

Нет, Ад ие обвинишь в том, что он только подавляет память, это было бы иесправедливо: отчаянное напряжение пной раз позволяет вытащить из мозга невероятное. Зачем же Ад упрямо отталкнвает явно необходимое, без чего сам же рвет и мечет?

Наверное, все дело в этой неотрегулированной стихийной избыточности...

Самый разумный и довольно часто непроизвольно применяемый метод вспоминания недающегося — все то же отвлечение. Убедившись, что усилия бесполезны, лучше прекратить всякие попытки вспомнить и переключиться на что-нибудь другое. Чрезвычайное положение отменяется, напряжение Ада ослабляется, внимательный центр сознания занимается другими вещами, но на периферии его остаются вестовые, прислушивающиеся к подсознанию. А тем временем там, в смутной мозговой автоматике, продолжается перебор эхо-ключей. И вот наконец в один поистине прекрасный момент вестовой кричит: эврика!..

На этот раз — забыть, чтобы вспомнить. Таким методом вспоминают не только слова, фамилии или номера телефонов. Так ищут идеи, так идет охота за мыслью у изобретателей, литераторов, математиков, и многие рассказывали об этом. Так подлавливают вдохновение. Разница только в масштабах времени и усилий. У творческого человека, в сущности, нет момента, когда бы он не работал, даже если он уверен, что отдыхает. Если верно замечание Чайковского, что вдохновение — гостья, которая не любит посещать ленивых, то так же верно и то, что она боится чрезмерно приставучих. Раскачка подсознания — вот чем занимаются творческие люди всю жизнь, и неподчинение суровым законам этого дела мстит за себя жестоко. Не идет книга (картина, теория, пьеса). Хватит, не насиловать себя, отложить. Дать отстояться. Усилия, казавшиеся бесплодными, не пропадут: в свой час они вернутся из подсознания с ясной готовностью, и из груды разрозненных кирпичей, с огромной скоростью встанут почти готовые постройки, только успевай ставить. Так с благодарностью возвращаются эхо, отпущенные на свободу (а подпирают эхо из глубины еще и отмашки эмоционального маятника).

Но выжидательный метод, конечно, применим лишь в случае, когда вы располагаете достаточным временем и терпением. В жизни обычно приходится вспоминать срочно...

К сожалению, рецептов срочной мобилизации памяти пока нет, в основном приходится полагаться на стихию игры между сознанием и подсознанием. Но из того, что мы только что сказали, следует одна непреложность: Ад к деликатной механике памяти подпускать нельзя. Перебор эхо-ключиков должен производиться четко и уверенно. Чтобы увеличить вероятность вспоминания, надо как-то мобилизовать Рай, так хорошо умеющий притягивать...

Моделью может служить пошловатый азарт анекдотчика. Если вы засмеялись одному анекдоту, он обязательно расскажет вам следующий, и не остановится, пока не проиграет всю свою пластинку, ибо с этим у него связана стойкая цепная реакция удовольствия. Везет же кому-то... Если б уметь полноценно использовать это великое естественное умение мозга засылать Рай вперед искомого, испытывать предвосхищающее ощущение, что уже получается, хотя на самом деле еще все под вопросом, уже получилось, хотя только еще началось...

И этот механизм работает на различных уровнях, начиная от примитивной физиологии и кончая самыми вдохновенными взлетами мысли.

А КАК ЗАБЫТЬ! ●

Если есть вытеснение, этот механизм убегания от Ада памяти, почему же он не всегда срабатывает? Почему никак не удается забыть обиду, поражение, несчастную любовь, травмирующую ситуацию?..

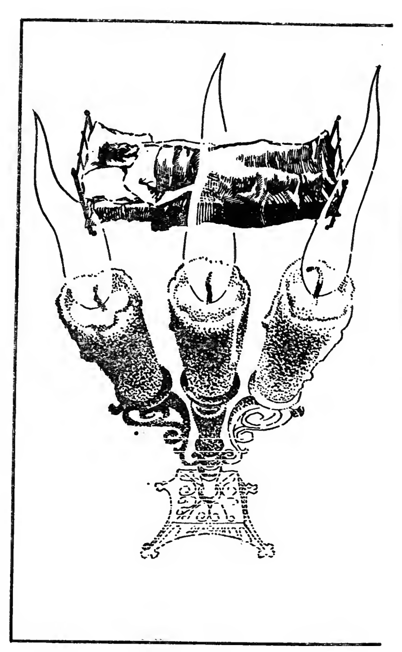
— Вы сознательно хотите забыть это?

— Да, сознательно.

— В том-то и беда.

Здесь нет никакого парадокса: ведь приказывая себе забыть нечто, вы тем самым и припоминаете. Исподтишка проверяете себя, спрашивая где-то внутри: а забыл ли я это, и именно этим внутренним вопросом опять вспоминаете, включаете эхо. Получается заколдованный круг, воспоминание только укрепляется.

Нет, чтобы забыть, надо забыть незаметно. Сознательная заинтересованность в забывании только мешает, если нет заинтересованности подсознательной. А разобраться в ее механике и овладеть ею не просто, здесь-то уж всегда нагромождение парадоксов и противоречий, ибо в игру вступает Двуликий Янус. Лучше всего идти испытанным, хотя и нелегким путем отвлечения, и тогда рано или поздно срабатывает та подсознательная (как ее лучше назвать?) воля, та автоматическая минимизация Ада, которая пронизывает все наше существо.



ГЛАВА 4

ИЗ ОТКРОВЕНИЙ СОННОГО ЦАРСТВА (гипноз без гипноза)

НОЧНАЯ СМЕНА

Спящий мозг, как мы уже знаем, электрически отнюдь не молчит: нескончаемые волны ритмов свидетельствуют, что в нем продолжается работа. А электроды поведали, что примерно половина нейронов, молчащая днем, оживленно разговаривает ночью, и наоборот. Значит, в мозгу есть ночная смена, которая вершит какие-то свои таинственные дела. Длительные записи биотоков спящих людей и животных показали, что дела эти совершаются в довольно строгой последовательности.

Глаза закрыты, но сна еще нет: на электроэнцефалограмме господствуют бодрственные ритмы дневной смены. Но вот они начинают путаться и перемежаться ка-

кими-то неправильными зигзагами: это первая легкая дремота, полузабытье. «А? Нет, не сплю...»

Еще несколько минут, и писчики энцефалографа начинают вырисовывать веретенообразные кривые: дремота углубляется, внешний мир уплывает... Пошли крупные, медленные дельта-волны. Это уже глубокий, или «медленный», сон, практически бессознательное состояние. Ночная смена трудится вовсю. Падает температура тела и самого мозга, замедляется пульс, снижается кровяное давление, все органы и эндокринные железы работают в сонном режиме. Дельта-волны укрупняются, отключение все глубже, все телесные признаки сна нарастают максимально...

И здесь начинается странное. Словно спохватившись, что зашел слишком далеко, мозг начинает быстро возвращаться к исходному уровню температуры и электроактивности. На электроэнцефалограмме появляются ритмы бодрствования. Нет, спящий не просыпается, мышцы его тела даже еще больше расслабляются. Но под плотно закрытыми веками начинают двигаться глазные яблоки, могут дернуться брови, рот, рука... (Собаки в это время слегка перебирают лапами, иногда пошевеливают хвостом, даже взлаивают.)

Это фаза так называемого парадоксального, или «быстрого», сна с бодрственными биотоками. Она длится от 8 до 30 минут, и затем электрические события в мозгу снова идут в прежней последовательности. Начинается новый сонный цикл. Так происходит четыре-пять раз за ночь. А пробуждения испытуемых в разных фазах циклов убедили экспериментаторов, что всякий раз, только когда начинается быстрый сон, человек видит сновидение.

Это большое открытие, внесшее ясность в туманное высказывание: «Он уже видит десятый сон». Десять снов за ночь обычно посмотреть не удается, но четыре-шесть — обязательно, даже если вы уверены, что не видели ни одного. Вы просто успеваете забыть их, прежде чем к ним подключаются и продолжают в своих эхо бодрственные системы памяти. Жизнь в мире сновидений составляет 20 процентов от всего сна и, стало быть, довольно солидную часть всей жизни.

Но самым большим открытием стало другое. Оказалось, что можно по многу раз будить человека во время медленного сна, и к утру он все равно будет чувствовать себя выспавшимся. Не то происходит, если будить в самом начале быстрого сна. Человек, которому так и не дали посмотреть за ночь ни одного сновидения, утром заявляет, что спал ужасно, вообще не спал и отвратительно себя чувствует... Уже в первую такую ночь заметно, что биотоки быстрого сна появляются чаще, словно мозг стремится возместить их во внеурочное время. Они появляются и днем. Если так продолжается, психическое состояние в конце концов действительно становится ужасным; возникает раздражительность, вялость, ослабление памяти, расстройства влечений; могут появиться и галлюцинации — все как у людей, которые ради эксперимента на много дней лишали себя сна.

Исследователи пришли к выводу, что человеку нужны сновидения.

ЗАЧЕМ! ●

Люди, жалующиеся на абсолютную бессонницу, в большинстве все-таки спят ночью хотя бы три-четыре часа — к такому выводу пришли в лаборатории сна, руководимой профессором А. М. Вейном. Но фаза быстрого сна в подобных случаях, как правило, нарушена. Очевидно, это и лишает «чувства сна». Соотношение фаз сна изменяется у людей, страдающих неврозами и психозами, различно оно у «жаворонков» — легко засыпающих с вечера и бодрых утром, — и «сов», у которых все наоборот. Снотворные, большинство из которых дает «тяжелый» сон, тоже либо не действуют на нарушения быстрого сна, либо усугубляют их. Изменяет быстрый сон и алкоголь, то уменьшая его, то, наоборот, увеличивая. А ЛСД, хорошо знакомый нам психотомиметик, порождает биотоки быстрого сна во время бодрствования.

Когда быстрого сна слишком много, от алкоголя, например, это тоже неприятно: «Всю ночь видел сны, сумбур какой-то, все время просыпался...»

Мало снов — плохо, много — тоже плохо...

Но уж кто, судя по биотокам, видит больше всех снов — новорожденные котята: почти все время сна у них «парадоксальное». Интересно, что же они видят? И что видит эмбрион, который большую часть своей внутриутробной жизни проводит в быстром сне? Может

быть, галлюцинации? Проникнуть в эти тайные видения нам пока не дано.

Наверное, сновидения не имеют никакой цели и сами по себе не нужны, хотя и могут здорово пригодиться, как, например, Менделееву, который увидел во сне первый черновик своей периодической таблицы. Они лишь побочный продукт («эпифеномен») периодических фаз быстрого сна, которые — вот это уже определенно — нужны мозгу.

Так зачем же?

Ни одна гипотеза пока не сводит концы с концами. Правдоподобно предположение, что парадоксальный сон способствует созреванию мозга, особенно у плода и новорожденных. Хотя бы потому, что у них этого сна особенно много. Предварительный перебор связей между нервными клетками, импульсное проторение путей...

А может быть, быстрый сон действительно нужен, чтобы сонное состояние не заходило слишком уж далеко, — периодическая тонизация, встряска, дозор бодрствования, напоминающий, что главное — это активность? Все те же качания маятника...

Как есть парадоксальный сон, так есть и парадоксальное бодрствование — периоды нашей деятельной дневной жизни, когда на электроэнцефалограмме можно обнаружить намеки на сон. Правда, такие периоды менее регулярны, но это легко объясняется тем, что во время бодрствования на ритмы мозга накладывается несравненно больше внешних влияний. Если работа монотонна, периодическое снижение бодрственного тонуса проявляется колебаниями внимания и оперативной памяти. В это время машинистки делают серии опечаток.

Маятниковый нейронный механизм сонно-бодрственного цикла устроен принципиально так же, как и множество других маятников организма: та же качка и те же отмашки. Очень много общего с маятником вдоха-выдоха: та же гибкость поверхностного произвольного регулирования и та же могучая, все сметающая непроизвольность, когда дело доходит до серьезного. Только более растянутая шкала времени... И каковы бы ни были гипотезы о значении разных фаз сна, основная его цель несомненна: возместить биохимический расход, который во время бодрствования не восполнялся, прибраться, привести все основное в порядок и новую готовность.

Если бы на нашей планете стоял вечный день или

вечная ночь, мозг скорее всего работал бы в пульсирующем ритме, наподобие сердца. Но нет никакого смысла бодрствовать в то время, которое не может быть использовано для полноценной мирской деятельности: организму гораздо целесообразнее заняться внутренними делами. Человеку эволюционно пришлось выбрать дневной образ жизни. Основной ритм планеты навязал себя мозгу, закрепился генетически. В условиях полярного дня и ночи люди в общем продолжают спать и бодрствовать, как обычно. Однако на общую схему цикла наложилась масса частных отклонений. Похоже, например, что некий процент «сов» среди людей — намеренный ход эволюции: на ночных стоянках первобытных групп, в которых сформировался современный человек, нужны были бодрствующие часовые, которым не хотелось спать в это время. Необходимо было и сохранение достаточной гибкости сна у всех: дикая жизнь полна неожиданностей и ночных беспокойств. У большинства людей мозг способен переходить на разные режимы сна.

Но природа все делает вчерне и вслепую. Мозг плохо подготовлен к жесткому режиму цивилизации. Неравномерная избыточность у одних проявляется в излишке бодрствования — бессоннице, у других в сонливости...

Есть болезнь нарколепсия, при которой периодически или в самое разнообразное время возникают приступы сна; человек может внезапно заснуть среди полного бодрствования. Являются ли эти приступы результатом мгновенного включения «ночной смены» или отключения «дневной», пока неясно. Удивительный случай из практики моего друга-коллеги: ему удалось вылечить от нарколепсии иностранного дипломата, который впадал в сон на ответственных дипломатических приемах; помогло внушение в гипнотическом сне.

При поражении бодрственных центров ствола возникает летаргический сон, длящийся иногда десятки лет. Болезненные очажки находят обычно около стенок внутримозгового канала. Здесь несомненно: отключение бодрственных центров отдает мозг во власть тормозных. Экспериментальная модель «сонной болезни» получена на животных, у которых прицельно разрушали или изолировали часть сетевидного образования. Но в некоторых случаях летаргического сна никакого поражения бодрственных центров не обнаруживается... Это случаи «психогенной» летаргии: сон наступает сразу же после

психического потрясения. Так засыпали некоторые матери после известия о гибели детей. 22 ноября 1963 года заснула 19-летняя мексиканка Мария Элеиа Тельо, потрясенная сообщением об убийстве президента Кеннеди, и спит до сих пор. Быть может, это сверхкрайний случай вытеснеиия — непроизвольное подавление всей памяти, пронзенной Адом.

О ТОЛКОВАНИИ СНОВ ●

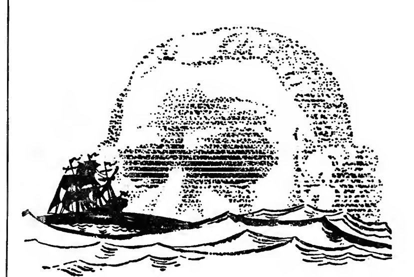
В сновидении нет ничего невозможного. Здесь мы плачем и смеемся, летаем, умираем и вновь рождаемся, совершаем подвиги и аморальные поступки, встречаемся со множеством существующих и несуществующих лиц и с собственными двойниками, превращаемся в кого угодно...

Если осторожно посветить фонариком в лицо спящему, ему может присниться ослепительный летний день, яркое звездное небо, пожар, костер, электросварка, наезжающий поезд или автомобиль с горящими фарами, экран кино или телевизора с передачей детективного фильма и множество всякого другого, но яркий свет будет присутствовать в сновидении почти обязательно. Если приложить к ногам холодную железную пластинку — приснится морозный зимний день, прогулка на лыжах, купание в проруби, путешествие в Антарктиду...



Подобные вещи были известны уже Аристотелю. Сходными приемами некоторые современные исследователи программируют сновидения спящих. «Заказ» и сновидения иногда и в самом деле близко совпадают, это облегчается и предварительным изучением психики испытуемых. И все-таки мозг импровизирует на заданную тему с громадной долей непредсказуемости. Можно несколько раз увидеть очень похожие сновидения, но дважды одно и то же нельзя. Как-то во время ночного дежурства в больнице Кащенко на плечо мне села огромная птица и с отвратительным клекотом и хлопаньем крыльев начала терзать когтями; просыпаюсь, меня трясет за плечо санитарка: «Доктор, вставайте, срочный вызов» (телефон в дежурке не работал). В следующий раз точно в такой же ситуации мне приснилось, что я выступаю на соревнованиях по самбо, и как раз, когда я собирался провести какой-то прием, противник железной хваткой схватил меня за плечо...

Сновидение «мыслит» образами и сюжетными сцена-



ми. Но используются при этом не только и не столько провоцирующие сигналы извне, сколько то, что продолжает копошиться в самом мозгу. По некоторым подсчетам, за время ночного сна мозг успевает до 10 тысяч раз перебрать все эхо событий прожитого дня. Но этот перебор не ограничивается только что прожитым днем, он захватывает и гораздо более давние и глубокие следы. Наблюдения над сновидениями в течение всей ночи показали, что в первых сновидениях производится «перетряска» актуального, только что пережитого: нередко человек, ведущий напряженную жизнь, едва успев заснуть, просыпается от кошмара, содержание которого близко ситуации, в которой он находится. Последующие сновидения все дальше смещаются к глубоким пластам долгосрочной памяти, так что к рассвету появляются шансы увидеться с давно потерянными близкими.

А как возникают вещие сны?..

Мать увидела во сне гибель сына. Наутро телеграмма... Человек видит сон: его куда-то ведут близкие люди. Внезапно все исчезают, он остается один в пустой комнате... Вскоре заболевает и умирает.

В огромном большинстве таких случаев оказывается, что уже до вещего сна у человека были основания предчувствовать событие. Но основания эти не поступали в сознание.

Один химик, знакомый С. С. Корсакова, вернувшись из лаборатории домой, лег подремать. Не успел он заснуть, как увидел, что горит лаборатория. В тревоге проснулся и, быстро одевшись, не отдавая еще себе ясного отчета, зачем и почему, направился в лабораторию. Там он увидел такую картину: пламя от свечи, которую он забыл погасить, уже передвигалось по краю занавески.

Случай этот хорош тем, что исключает всякие разговоры о телепатии и ясновидении и вместе с тем очень напоминает их. Горящая свеча, разумеется, ничего не могла «телепатировать» на расстоянии.

Это типичная ситуация-«несознайка», ставшая доступной самоотчету только благодаря сновидению. Смутное воспоминание о непогашенной свече или просто чувство «я что-то забыл сделать», очевидно, осталось в подсознании и, усиленное, уже как образ явилось в сновидении. Причем самое главное: явилось вовремя.

И это имеет свое объяснение. В подсознании у каждого из нас есть «часы», производящие вероятностную прикидку времени. Она основывается на усвоенном опыте примерной продолжительности известных событий. А внутренним счетчиком времени может служить множество периодических событий, происходящих в организме и самом мозгу.

Не ставя под сомнение достоверность факта, можно объяснить и знаменитый сон Ломоносова, в котором он увидел гибель своего отца на одном из островов Белого моря. Этот пример приводится как классический случай телепатии. Мозг умирающего отца посылал мозгу сына «телепатему». Но была ли сама ситуация абсолютно неожиданной для Ломоносова? Конечно, нет. У его подсознания были основания прогнозировать вероятность такого события: ведь сам Ломоносов ходил в море и знал, что это такое. Любовь к отцу, постоянная тревога за него... Точность места (именно тот остров) может быть объяснена все тем же знанием моря. Точность времени...

Здесь две возможности. Одна — простое совпадение. Вероятно, Ломоносов не раз и не два видел подобные сны, и вот наконец один роковым образом оправдался. Одно оправдавшееся предчувствие для эмоций наших, как известно, действеннее ста неоправдавшихся, которые вытесняются очень быстро. В своей стихийной эхо-игре подсознание бывает мудрым провидцем, но гораздо чаще все-таки зряшным паникером и перестраховщиком. Однако сознание прощает ему этот недостаток более чем снисходительно...

Вторая возможность. По каким-то мелким, косвенным признакам, по неосознаваемым, но реальным и воспринятым деталям хода событий вероятность прогноза несчастья увеличилась. Быть может, это были какие-то погодные знаки или что-то другое. Будущее отбрасывает свои тени — есть такое английское изречение.

Будущее, конечно, ничего не отбрасывает, но зато настоящее действительно всегда содержит в себе зародыши будущего.

Есть и еще одна, более редкая разновидность вещих снов: с удивительной точностью предсказываются маловероятные события, как будто бы не затрагивающие эмоций. Мне самому, например, много раз снились люди знакомые, но довольно далекие от меня. Я не имел

основания ни ждать, ни желать встречи с ними, но вскоре, обычно в тот же день или на следующий, эти встречи происходили. Одно время это повторялось так часто, что я перестал удивляться, но объяснить попрежнему не мог. Может быть, это просто действие статистического закона «кучности» редких событий?

Моей двоюродной сестре однажды приснился во всех деталях экзамен, предстоявший дня через три (правда, это уже был сон, эмоционально окрашенный), тот самый номер учебной комнаты, тот самый номер билета. И даже экзаменатор, ранее незнакомый, с тою же именно физиономией, какая приснилась... Подобные «ясновидящие» сны снились ей и еще несколько раз.

Здесь в поисках чуда очень нужно и очень трудно исключать одно коварное явление — обратные обманы памяти, подобные тем состояниям «уже виденного, уже пережитого», которые иногда возникают самопроизвольно или при раздражении гиппокамповой системы. О ясновидении во сне можно всерьез говорить лишь после того, как будет набрано достаточное число опытов со следующей экспериментальной процедурой: содержание сновидений фиксируется сразу же после сна, а затем проверяется совпадение-несовпадение. Надо исключить и поступки, внушенные самим сновидением.

Это скучно, но что поделаешь...

Фрейд производил психоаналитическое толкование снов по принципу образно-ассоциативной символики. В его толкованиях много остроумных догадок и много произвольного и надуманного. Вытесненные побуждения действительно могут проникать в сновидения, но как раз здесь это обычно происходит с гораздо большей откровенностью, чем в жизни. Приведу лишь один пример.

Один из моих читателей, Д. Г., уже пожилой человек, поведал мне о «второй жизни» в сновидениях.

В жизни это человек весьма здоровый физически и психически, деятельный и разносторонне способный: известный в своей области специалист, преподаватель вуза, научный работник, увлекается многими другими предметами, пишет стихи и прозу, обладает легким слогом и незаурядной фантазией, в прошлом хороший спортсмен... Здоровое самоутверждение пронизывает всю его жизнь. В общении легкий и обаятельный (я имел удовольствие с ним встретиться). Нельзя, однако, сказать — он сам это признал, — что жизнь дала ему полное удовлетворение: ему постоянно свойственно, и иногда в горькой степени, то, что можно назвать голодом неиспользованных возможностей, многочисленные увлечения остались на уровне хобби...

И вот однажды (Д. Г. было тогда уже около шестидесяти лет) ему приснилось, что он сидит на скамейке в сквере возле Большого театра; он сильный, великолепно сложенный юноша, в превосходном настроении. Но странно: он не знает своего имени, не знает, откуда родом и почему оказался здесь, — решительно ничего о себе не знает. Он отправляется в ближайшее отделение милиции: быть может, там ему помогут установить личность. Делом занялись опытные люди, и через некоторое время ему вручаются документы на имя некоего Садко Руслановича с фамилией того же корня, что у Д. Г., но короче и красивее, а также студенческий билет, свидетельствующий, что он, Садко, — студент физического факультета Московского университета, хотя ему всего шестнадцать лет. Окрыленный, он идет в университет выяснять дальнейшие подробности своей жизни, знакомится с людьми, которые, как оказалось, давно его знают, и тут сон оборвался... Однако на следующую ночь он снова приснился себе в образе Садко, столь же привлекательном, и новый сон начался точно с того места и времени, на котором кончился предыдущий. Некоторое время спустя — новый сон, и опять с того места, на котором оборвался.

Так началась жизнь второго «я». Она продолжалась из сна в сон, с нерегулярными перерывами, во время которых виделись обычные, сумбурные сны, быстро забывавшиеся. Сны же, касавшиеся Садко, были необычайно яркими и последовательными, время в них текло быстрее, чем в жизни, иногда новые события начинались после небольшого разрыва, но всегда «время вперед».

Последовали очередные приятные сюрпризы: оказалось, что Садко Русланович необычайно талантлив, если не сказать гениален. Еще не кончив университета, он сделал выдающееся физическое открытие, а затем еще ряд других в физике и математике. Он свободно владеет многими языками. Кроме того, необычайно одаренный пианист и композитор, концертирует, пишет симфонии, придумывает новые музыкальные инструмен-

ты... Почти одновременно он завоевал звание чемпиона мира по боксу и шахматам, плаванию, гимнастике, фигурному катанию и настольному теннису. Его полюбила удивительно красивая девушка, дочь известного академика... Нельзя сказать, что все дается ему легко, бывают полосы неудач и творческих кризисов, и, конечно, у него много врагов и завистников. Но он морально чист, страшно трудолюбив и настойчив, и потому фейерверк успехов не иссякает...

— Чем же кончилось? — спросил я Д. Г.

— А это не кончилось. Моя вторая жизнь продолжается, правда, в последнее время все с меньшей частотой и регулярностью. При приеме даже небольшой дозы алкоголя снов не бывает, при переутомлении и расстройстве тоже. Сейчас Садко занят разработкой сложной математической теории, пишет космическую симфонию и встречается с очаровательной юной художницей. Ему чинит препятствия один академик, ранее набивавшийся в соавторы...

Мы порешили на том, что Садко, этот очаровательный супермен, являет собой подсознательное «идеальное Я» Д. Г.: ведь ему, в самом деле, свойственны некоторые черты оригинала... В фантастических достижениях Садко весьма прозрачно видится все то максимальное, чего хотел бы добиться Д. Г. Наиболее удивительно, конечно, непрерывное развитие сюжетных событий во времени, из сновидения в сновидение: ведь обычно сновидения, как кто-то хорошо сказал, похожи на сгоревшую бумагу, при одном взгляде они рассыпаются... Но и это несколько проясняется, если учесть, что Д. Г. вообще свойственно сюжетное мышление (он написал детективную повесть). И кроме того, столь несомненная связь «второй жизни» с Раем, который всегда заинтересован в продолжении... Очевидно, следующие сновидения подсознательно «заказываются» Д. Г.

ФЛЮИДЫ ГОРИЛЛЫ ●

Нет, не флюиды и не таинственная энергия, а техника управления вниманием, эмоциями и памятью на основе частичного усыпления — вот что такое гипнотическое воздействие. «А все равно что-то есть...» Огромна сила ходячих представлений невежества!

Реализуется внушение или нет, быть гипнозу или не быть — зависит от множества переменных разных уровней — социально-психологического, психофизиологического, ситуационного. Все это смыкается в безотчетных механизмах общения, и они главное.

В одних случаях приходится мягко, успокаивающе убаюкивать, в других — вести себя достаточно властно... Но всегда эффект зависит не столько от гипнотизера, сколько от гипнотизируемого. Необычные же глаза и прочие гипнотические атрибуты способствуют гипнозу лишь в той мере, в какой еще действует массовая, плохо осознаваемая вера в сверхъестественное могущество.

Глаза необыкновенной черноты или серо-стальные, непроницаемые, острый, сверлящий взгляд, зависящий от своеобразного строения век; необычная величина или форма глаз, при которой над радужкой или под ней в большей степени, чем обычно, выступают белки, густые брови, нависшие или, наоборот, делающие мощный мефистофельский взмах; малая подвижность взора, редкое мигание, связанное с притуплением чувствительности роговой оболочки, — вот, пожалуй, основные варианты «гипнотической» внешности. Что еще? Лохматая грива. Разумеется, борода. На худой конец сгодится даже выдающийся нос. Главное — некая необычность, заставляющая предполагать за ней еще «нечто».

Думаю, не выдам секрета, если скажу, что некоторые гипнотизеры не отказываются от использования подобных вспомогательных средств. В этом нет ничего предосудительного — в данном случае действительно важно не средство, а результат. Помню, у нас в клинике был аспирант из Якутии, прекрасно гипнотизировавший — и явно не без помощи своей характерной внешности. Я знаю гипнотизеров, мастерски умеющих делать страшные глаза, дико напрягающихся и трясущихся, надувая жилы на лбу, словно что-то испуская, выдавливая из себя.

И что же, это действует, особенно на впечатлительных молодых женщин. Они чувствуют «токи» и «флюиды».

У меня хранится рисунок одной художницы, сделанный во время моего сеанса гипноза с «глазным» вариантом. Характерное выражение глаз в нем хорошо схвачено и усилено. Этот рисунок сам по себе, без моего присутствия, вызывал гипнотическое состояние у неко-

торых моих пациентов. Им казалось, что рисунок испускает флюиды.

Правда, есть, видимо, еще одна, более древняя и глубокая подоплека гипнотического действия взгляда в глаза. Известно, что многие животные не переносят устремленного на них прямого человеческого взгляда, боятся его. Это не досужие выдумки. Ведь и в общении животных между собой взгляд в глаза кое-что значит.

У горилл, например, он играет решающую роль в установлении отношений господства и подчинения. Гориллы-самцы практически никогда не дерутся. (Это было бы, вероятно, биологически невыгодно для вида, поскольку гориллы отличаются чудовищной силой и легко уничтожали бы друг друга, а размножаются они неинтенсивно, так что каждый самец на вес золота.)

Драки заменяет игра в гляделки. Встречаясь, два соперника пристально смотрят друг другу в глаза, и тот, кто первым отводит взгляд, признает себя побежденным. Тем же способом — внушительным взглядом в глаза вожак призывает к порядку своих зарвавшихся подчиненных. Обезьяньи гляделки — это психическое испытание. Что перевесит: страх или гнев? Дерзкий взгляд в глаза горилле способен привести его в ярость, и Реми Шовен предупреждает, что, если человек, встретившись с гориллой, посмеет посмотреть прямо в глаза, тот одним небрежным движением руки просто-напросто оторвет ему голову. Я вспомнил в связи с этим, как один гипнотизер недавно публично вызвал на поединок чемпиона мира по боксу среди профессионалов в тяжелом весе. Гипнотизер заявил, что, если только будет смотреть тяжеловесу в глаза, победа ему обеспечена. Чемпион отказался принять вызов, заявив: «Я побью его с закрытыми глазами».

Как бы то ни было, похоже, что «глазной» эмоционально-сигнальный механизм действительно существует, и очень возможно, что он подспудно действует у человека (о нашем близком родстве с обезьянами не стоит забывать). Властный взгляд в глаза иной раз, видимо, действительно пробуждает древний рефлекс подчинения и способствует гипнозу. Но только в тех случаях, когда личность гипнотизируемого позволяет вообще ожидать легкости подчинения. Проще всего таким способом гипнотизируются люди очень молодые и весьма впечатлительные.

Примерно в 20 процентах случаев у гипнотиков удается вызвать состояние так называемого сомнамбулизма: самую глубокую фазу гипноза, его вершину, апофеоз. Состояние это достигается чаще всего у людей определенного типа. В обыденной жизни эти люди общительны, отзывчивы, доверчивы, открыты, беззлобны, без «заднего плана». Они вспыльчивы и отходчивы, довольно легко увлекаются, любят посмеяться и поболтать. Движения их ритмичны и хорошо скоординированы. В общем, это нормальный тип, близкий к сангвиническому, и известный опыт позволяет даже с достаточной вероятностью предсказывать, у кого получится сомнамбулизм. Легко впадают в это состояние некоторые больные, особенно с истерическими неврозами, многие алкоголики и очень легко подростки. Компонент детской непосредственности, легкость общения — «коммуникабельность», богатство безотчетной эмоциональности — вот, видимо, главное, что предрасполагает к гипнотическому сомнамбулизму. Среди сомнамбул не слишком высок процент людей с блестящим интеллектом, но и весьма высокий интеллект иногда не оказывается препятствием.

В состоянии сомнамбулизма психика как бы раздваивается: одна ее часть глубоко спит, а другая — управляемая внушениями, находится в высшей степени бодрствования. Управляемая часть психики динамична, подвижна. Это не какое-то «светлое», анатомически отграниченное пятно в мозгу, а именно психическое поле. Через эту управляемую часть психики гипнотизер по желанию может в любой момент вызвать к деятельности или глубоко подавить любую психическую и телесную функцию. Несколько слов — и загипнотизированный глубоко, без единого движения спит, он не будет ничего слышать, произойди даже взрыв. Еще внушения — и он встает, ходит, смеется, поет, играет, слух его обострен, но видит, слышит и делает только то, что соответствует приказам гипнотизера. Сомнамбулу можно внушить любую галлюцинацию, внушить несуществующую боль или подавить всякое восприятие боли, сладкое сделать кислым, соленое — сладким. Внушив, что тело несгибаемо, как доска, сомнамбула можно положить затылком и пятками между двух стульев и поса-

дить на него двух человек (разумеется, во время лечебных сеансов никаких таких фокусов не делается, все это демонстрируется только на показательных сеансах). Вот сомнамбул, растянувшись на кровати, загорает на солнышке, вот, наклонясь к полу, рвет цветы в роскошном саду и с наслаждением слушает пение соловья (а в комнате тишина). Вот лицо его исказил страх: он увидел тигра. Но он может увидеть и любое другое животное, самое фантастическое. Внушить можно все, что угодно.

Это действительно потрясающее состояние, оно производит сильнейшее впечатление на окружающих, и я, хоть видел и сам вызывал его у своих пациентов и испытуемых много раз, никак не могу относиться к нему хладнокровно. Возникает ощущение, будто получил в руки волшебную палочку.

Но если для наблюдателей все происходящее с сомнамбулом чудеса, да и только, то для него самого это состояние весьма прозаично. Он, собственно, почти ничего и не узнает из того, что происходит с ним во время гипноза. Выведенный из гипнотического состояния, он протирает глаза, позевывает и говорит, что здорово спал. Кажется, видел какие-то сны... Но воспоминания о них, как правило, отрывочны, тусклы. Самочувствие после гипноза обычное, иногда даже лучше, чем раньше, и лишь изредка бывает небольшая тяжесть в голове.

Но забвение обманчиво. В этом можно убедиться с помощью того же внушения.

«Вы вспоминаете в последовательности, до мельчайших деталей все, что происходило с вами на сеансе!» — этого приказа гипнотизера, даже без нового погружения в гипноз, достаточно, чтобы сомнамбул действительно все вспомнил и в мельчайших подробностях рассказал. Значит, фиксация есть! В гипнотическом сне следы памяти продолжают откладываться, закрывается лишь их доступ к воспоминанию, доступ к сознанию. Возникает какой-то заслон, очень похожий на вытеснение. Чем причудливее были внушенные переживания, тем полнее вытесняются.

Внушение может заставить сомнамбула совершенно забыть все происходившее не только во время сеанса, но и в любой момент жизни. Его можно заставить забыть своих родных, свое имя, родной язык — что угодно. Но новое внушение легко все восстанавливает.

Нельзя ли в гипнозе вновь увидеть забытые сны?

Ведь внушение в сомнамбулическом состоянии способно пробудить такие глубокие следы памяти, о существовании которых не подозревает ни гипнотизер, ни сам загипнотизированный. Можно оживить сцены из далекого прошлого, казалось, безвозвратно забытые (как в случае, о котором недавно стало известно всему миру: житель Венгрии, 35-летний шахтер, мальчиком угнанный фашистами с Украины, с помощью врача-гипнолога вспомнил свое настоящее имя и фамилию, нашел родное село и мать). Можно пробудить давно утраченные навыки и умения. Пятидесятилетняя женщина танцует давно забытый танец ее юности. Двадцатипятилетняя превращается в семилетнюю первоклассницу и старательно выводит буквы неподдельно детским почерком, который был у нее в первом классе. Вот она, уже трехлетняя, говорит детским голоском и, сидя на голом полу, играет в песочек, в куличики.

Правда, истинное оживление эха далекого прошлого смешивается здесь с долей непроизвольного актерства, с некой внушенной игрой. В этом можно убедиться, внушив двадцатипятилетней, что она столетняя старуха. Согнувшись, она будет еле двигаться мелкими шажками, кряхтеть, тяжело дышать... Это, конечно, не оживление следов прошлого, которого не было, а пробуждение и введение в актив представлений, которые хранятся в памяти об облике и поведении стариков. Самоощущение старости в этом состоянии, безусловно, есть. В бодрствующем состоянии, однако, такая игра невозможна, если не считать талантливой актерской импровизации.

Оживление таких подсознательных эхо происходит, очевидно, и в тех случаях, когда загипнотизированному внушается перевоплощение в другую личность. Поведение его максимально соответствует тому, что он знает и помнит об этой личности и как ее себе представляет. Ничто не берется из ничего: перевоплощенное «я» образуется только из памяти. Но степень мобилизации памяти превосходит обычную. Этот максимум в жизни достигается только у настоящих актеров. Актерское же перевоплощение, как прекрасно показал Станиславский, есть результат самовнушения. Подсознательная память при этом работает не совсем обычным образом. Актеры, кстати, в большинстве очень внушаемы и легко впадают в гипноз.



А что происходит при гипнотическом сомнамбулизме с биотоками мозга?

Несколько исследователей независимо получили один и тот же результат. При сомнамбулизме биотоки такие же, как во время сна: в фазе сновидений они похожи на биотоки бодрствования. Но стоит дать внушение: «Спать. Вы глубоко спите» — и биотоки быстро меняются, возникает обычная картина глубокого сна с медленным дельта-ритмом. Как только словесное общение с гипнотизером возобновляется и следуют новые внушения, биотоки снова становятся бодрственными.

Еще не вполне ясна картина биотоков при сомнамбулизме негипнотическом — самопроизвольном, который называют также лунатизмом. Спящий встает с постели, делает несколько шагов, одевшись или в чем был, ложится обратно... Многократно описаны случаи весьма сложных действий: от нелепых, когда, например, мальчик, громоздя друг на друга стулья, с непостижимой ловкостью поднимался по ним к потолку и слезал обратно, до высокотворческих, подобных истории с Вальтером Скоттом, написавшим в сомнамбулизме изрядный литературный отрывок. Потом он отказывался поверить, что это его работа.

Некоторые исследователи утверждают, что эти состояния возникают только в фазе «медленного сна» и, стало быть, отличны от гипнотического сомнамбулизма. Действительно, обычно лунатик совершенно недоступен контакту, его можно только грубо разбудить. Он просыпается растерянный, ничего не понимая, а если стоит на крыше или карнизе дома, сразу падает. Какой-то таинственный контакт с самим собой... Но мне известны и случаи перевода самопроизвольного сомнамбулизма в гипнотический. Один молодой человек, например, вставая среди ночи, упорно стремился перевернуть кровать. Соседи (это было в общежитии) несколько раз раздраженно будили его, но одному из товарищей както удалось вступить с ним в разговор и спросить, что ему, собственно, нужно от кровати. Спящий забормотал, что камень этот надо обязательно отвалить и копать дальше, там сокровища... «Ну, ложись, ложись, спи». Он покорно лег... Ответ парня, правда, еще не означал, что переживания его действительно были связаны с кладоискательством: он мог быть просто внушен вопросом.

Аналогии этим состояниям есть и в бодрствовании.

В живом мозге никогда не бывает ни полной тьмы, ни абсолютного света. Подвижное взаимодействие двух главных нейронных смен происходит на самых разных уровнях: между пиками сна и бодрствования лежит неисчислимая палитра переходов. Это не только фазы гипноза, гибкая игра мозговой светотени происходит ежесекундно: то, что заполняет в данную секунду поле внимания (оперативная память), попадает в ведение бодрственной смены, а то, что оказывается вне его, отходит на мгновенье или надолго к ночной...

Однажды я сидел в курительной комнате Ленинской библиотеки, разговаривая со знакомым, и вдруг заметил друга. О чем-то глубоко задумавшись, он расхаживал взад и вперед. Дошел до дальнего угла, повернул назад и идет прямо на меня. Я, улыбаясь и радуясь встрече, гляжу на него, привстаю... Но в чем дело?

Он продолжает идти на меня, глядит мне в лицо, но совершенно чужим, отсутствующим взглядом, куда-то сквозь... Я опешил, жду. Он подходит совсем близко, продолжая смотреть на меня, перед самым моим носом

поворачивается и идет в другой угол. В чем же дело? Не узнал или не захотел узнать? Чем я его обидел?.. Я подождал, пока он снова пойдет ко мне. То же самое. В третий раз он задумчиво и небрежно сбросил на меня сигаретный пепел. И тут я понял, что, ляг я у него под ногами, он в лучшем случае осторожно переступил бы через меня, как через какое-нибудь бревно.

Мой друг находился в естественном сомнамбулическом состоянии. Гипнотизером на этот раз были его собственные мысли. В этот миг он был ничуть не хуже лунатика или йога в состоянии экстатической отрешенности. Я не окликнул его. В последний раз пройдя сквозь меня взглядом, он подошел к автомату, около которого я сидел, и набрал номер. Я внимательно слушал и на следующий день доложил ему, что путем телепатии узнал, с кем и о чем он говорил вчера по телефону в Ленинской библиотеке.

ГИПНОЗ БЕЗ ГИПНОЗА ●

Не возникало ли у вас, бодрствующих, впечатления, что спящие что-то скрывают? Что они слышат и знают больше, чем склонны предполагать мы, да и они сами?

Кто-то спит в шумной комнате. Хохочут, играют, а он спит. Устал и вздремнул. Но подойдите к нему, встаньте рядом и внимательно на него посмотрите, а другие пусть на минуту затихнут. Держу пари, что, если спящий не пьяный, он проснется и спросит, чего вам от него, собственно, нужно. По крайней мере в половине случаев, ручаюсь, это будет именно так. А ведь это не мельник, которому надо все время слушать, как стучат жернова, и не кормящая мать. Зачем ему «сторожевой пункт»? Очевидно, это срабатывает какой-то механизм бдительности, следящий за изменениями внешней среды — на всякий случай. То, что происходит в таких случаях, можно смело уподобить происходящему с кошкой, о которой идет речь в следующей главе.

Тлеет крохотный огонек внимания... При должной технике из него можно раздуть пламя. Естественный сон легко перевести в гипнотический, если подойти к спящему и начать очень тихо и осторожно с ним разговаривать, внушая, что он продолжает спать и в то же время вас слышит. В большинстве случаев, если вы ведете дело достаточно тонко, спящий начинает медленно, невнятно отвечать, и устанавливается избирательная связь. Он может и не отвечать, но тем не менее слышать...

Маленьким пламенем легко управлять. Дверь в мозг мала, зато нет очереди и нет проверки документов. Кто пришел, тот и вошел, приноси что угодно, уноси что угодно. Два товарища в общежитии выведали таким образом у третьего, скрытного, куда и с кем он ходит на свидания. Тот, не представляя себе, откуда у них такие сведения, решил, что товарищи за ним шпионили, и страшно обиделся.

С древнейших времен таким способом не только выведывали тайны, но и лечили болезни, воспитывали и обучали. В странах Древнего Востока метод этот применялся для разыскивания преступников. Подростку во сне несколько ночей подряд подробно описывали приметы разыскиваемого и отпускали с заданием найти человека, которого он хорошо знает...

А теперь гипнопедия, обучение во сне. Гипнотизер или, что удобнее, магнитофон нашептывает более или менее глубоко спящему урок, обычно новые слова иностранного языка. Утром ученик читает текст, видит новое слово, но оно для него уже не ново: значение с готовностью выскакивает из памяти. Разве запоминаем мы, когда и при каких обстоятельствах учили те или иные слова, ныне хорошо знакомые? Мы знаем их, вот и все!

Во сне открываются и потайные ходы в подсознание, и выходы из него. Давно описаны случаи: неграмотная служанка во сне произносила отрывки на древних языках, о которых в бодрствовании не имела представления. Много лет назад она жила в доме, где часто читали отрывки на этих языках. В отличие от того человека, который во время болезни заговорил по-валлийски, эта женщина никогда не знала о своем знании: все запомнилось когда-то автоматически, без всякого участия сознания, и столь же автоматически произносилось. Другая женщина совершенно невероятным образом воспроизводила во сне голосом звуки скрипки, целые пьесы... В детстве она жила по соседству со скрипачом.

Прямые пути к подсознанию есть и в бодрствующем мозгу. Знаменитый американский опыт кинорекламы: кадры, рекламирующие кока-колу, были вставлены меж-

ду кадрами фильма и прокручены с такой скоростью, что зрители при всем желании не могли бы их уловить; однако после сеанса масса зрителей, влекомая жаждой, немедленно устремилась к ближайшему месту продажи напитка. А вот опыт грузинских психологов. Замаскированная шумом, звучит записанная на магнитофон фраза: «выпить воды». Испытуемые не слышат эту фразу, не подозревают о ней и все-таки слышат, ибо у многих возникает жажда...

ВЫКАРАБКИВАЯСЬ ИЗ ПОДСОЗНАНИЯ ●

Гипнотерапевты нередко используют так называемое «постгипнотическое» — отсроченное внушение. Загипнотизированному внушается, что он совершит какое-либо действие в определенный момент после выхода из гипноза: через несколько минут, часов, дней... После сеанса воспоминаний о сделанном внушении нет (это можно даже гарантировать специальным внушением). Но вот подходит срок исполнения, и внушение начинает пробивать себе дорогу...

Одной своей пациентке я внушил, что минут через десять после сеанса гипноза она наденет мой пиджак, висящий на стуле. После сеанса мы, как обычно, говорили о ее самочувствии, о планах на будущее. Вдруг больная зябко поежилась, хотя в комнате было очень тепло. На ее руках появились мурашки.

— Что-то холодно... я озябла... — виновато сказала она, и взгляд ее, блуждая по комнате, остановился на стуле. — Извините, мне холодно... Вы разрешите на минутку накинуть ваш пиджак?

Мотивировка — холодно, и при этом — истинное ощущение холода, даже мурашки. Программа внушения, закрепленная в безотчетной памяти, реализовалась единственным естественным в этой ситуации способом: как и в опытах с радиоэлектрическим управлением (помните, в первой главе?), сделано было то, что «хотелось» сделать. Желание было внушенным, но пациентка об этом не знала. Но совсем ли? Ведь погрузив ее снова в гипноз, можно было получить полный отчет о происходившем! Знала, но не помнила или помнила, но не знала?

На одном из домашних «любительских» сеансов двадцатичетырехлетней Т. было внушено, что она через пятнадцать минут после сеанса поцелует брата подруги, симпатичного молодого человека по имени Эдик. Проснувшись, Т. чувствовала себя прекрасно, шутила и смеялась, была в заметно приподнятом настроении. Никаких воспоминаний о происходившем во время сеанса: спала, вот и все. Эдик в это время находился в другой комнате. Он играл в шахматы, и ему было не до какого-то там гипноза. Проходит минут десять-двенадцать, и Т. говорит: «Пойду посмотрю, что там делают мальчики». Подходит к компании играющих. Те, конечно, ничего не замечают. Т. становится рядом с Эдиком, за его спиной, и начинает «болеть» за него, хотя ничего не понимает в игре. На какую-то долю секунды на ее лице проскальзывает смущение, но затем веселым, шутливым тоном она начинает подбадривать Эдика:

— Давай, Эдька...

Эдик отсутствующим взором косится на Т.

— Шах...

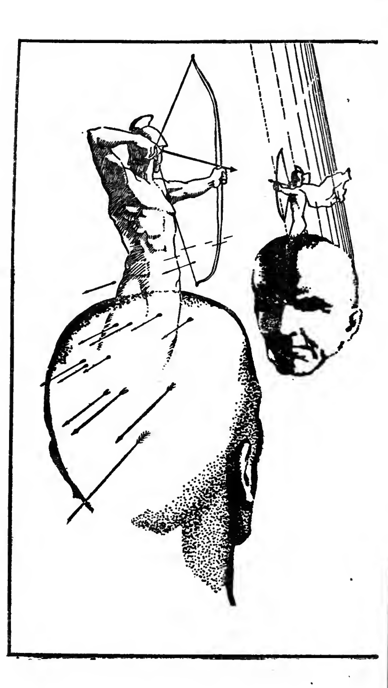
Секунда, другая — и Эдик выигрывает. Болельщица страшно довольна.

— Ну вот, молодец, — и шутливо, дружески, непринужденно чмокает его в синеватую щеку (чего Эдик опять, разумеется, решительно не заметил).

И снова придраться не к чему, все естественно, без тени натяжки!

Программа внушения исподволь влияет на поведение и приходит в сознание уже совсем в другом виде, как бы с другой стороны, в виде «готовых» ощущений, образов, побуждений, мыслей...

В серии специальных экспериментов с сомнамбулами мне удалось проследить влияние неосознаваемых внушений на общение. Сомнамбул, людей в большинстве очень общительных, легко соединять в группы. Как и в обычных группах, среди них выделяются лидеры и ведомые, «звезды» и «изолированные»... Оказалось, что с помощью постгипнотических внушений, адресованных разным членам группы, можно менять их групповое положение и основательно перекраивать всю систему взаимоотношений: лидера делать ведомым, «звезду» изолировать... Никто из испытуемых не подозревает, откуда идет управление событиями, все происходит якобы стихийно, и всегда явным основанием, зацепкой для подсознания оказываются какие-то реальные пустяки...



ГЛАВА 5

ОХОТА ЗА МЫСЛЬЮ

А МЫСЛИТ ЛИ ЧЕЛОВЕК?
В ИНСТИТУТЕ ПРОГНОЗОВ
ПРАВИЛЬНЕЕ ЗДОРОВЫХ
ИСКУССТВО НАДЕЖДЫ
БРЕД — ЭТО БРЕД
ВОДКА И ТЕЛЕПАТИЯ
ВЫТЕСНЕНИЕ НАИЗНАНКУ
ПРЕОДОЛЕНИЕ ОДНОМЕРНОСТИ
ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН ЛОБ
ДИЧЬ И ОРУЖИЕ

А МЫСЛИТ ЛИ ЧЕЛОВЕК? ●

«Не могу отвязаться от вопроса, как происходит мышление. Что ни говорю, что ни делаю, что ни думаю, в голове одно: «Как происходит мышление... как происходит... как...»

Слушая жалобы больной, я вспомнил, что еще в 10-м классе, по существу, та же идея, может быть, не настолько навязчивая, но довольно упорная, оказала некоторое влияние на выбор профессии. Мне тогда казалось, что стоит науке расшифровать: «как...», стоит «поймать мысль», и исчезнет взаимное непонимание между людьми. Все согласятся мыслить наилучшим образом. Этому будут обучать с детства. Для взрослых

откроют краткосрочные курсы ликвидации безграмотности мышления. Гениальность станет правилом, а как исключение будет фигурировать некая сверхгениальность.

Теперь кажется, что для создания этой непродолжительной юношеской утопии было необходимо порядочное недомыслие. Впрочем, полной уверенности у меня еще нет.

Так что же известно сегодня о том, «как...»?

Когда я находился в том возрасте, в котором вопросов возникает больше всего, дед настойчиво повторял мне, что один дурак способен задать столько вопросов, на сколько и десять умных не ответят. Я проникался уважением к дуракам.

Обоснован ли сам вопрос?

Можно ли вполне точно сказать, что имеется в виду под мышлением?

Сложнейшее, высшее, чем занят наш мозг, — это понятно, но где границы? Довольно просто сказать, когда мы мыслим, но попробуйте определить, когда мы не мыслим, если во сне можно найти решение математической задачи! Кто может сказать, когда появляется первая мысль у ребенка?

Границы мышления условны, при пристальном рассмотрении ускользают от точного определения. Так же трудно, двигаясь пешком с юга на север, определить, где же кончается тепло и начинается холод. Но, конечно, перелетев с экватора на Северный полюс, можно ощутить некоторую разницу в температуре.

— Все спорят, может ли мыслить машина, — сказал мне писатель Глеб Анфилов. — А я спрашиваю: может ли мыслить человек? И отвечаю: человек не мыслит.

— То есть как это?

— Человек просто живет. Человек чувствует. И мыслит за человека машина.

— Какая машина?

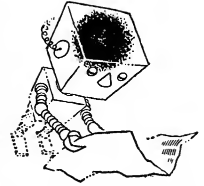
— Находящаяся в мозгу.

Я до сих пор так и не понял, всерьез ли он говорил.

Все зависит, наверное, от того, какой смысл вкладывается в понятие «человек».

Можно сказать и наоборот. «Человек не чувствует. Чувствует за него мозговая машина. Человек только мыслит...»

А что такое машина? Это детский велосипед и



«Урал-2». Это паровоз и автомат-переводчик. Граница любого понятия лежит там, где проходит линия противопоставления. Машина как нечто могущее делать само противопоставляется пассивному орудию. Где-то между лопатой и первым ткацким станком проходит нижняя граница. Гораздо сложнее определить верхнюю. Она там, где в понятие «машина» вложено противопоставление понятию «человек». О «человеке-машине» заговорили еще в эпоху Возрождения, но до сих пор это сочетание шокирует ухо. Пока не построена машина, которая могла бы сравниться по сложности с одной-единственной живой клеткой. Между человеком же и любой из ныне известных машин настолько огромная количественная разница по степени сложности, что уже одно это заставляет думать о «переходе количества в качество».

Правда, в сущности, нет ничего сложного и ничего простого, равно как все сложно и все просто. Камень прост, если нам надо поднять его и кинуть, и сложен, если мы хотим постичь его кристаллическую структуру. Сложность или простота любого предмета или явления зависят только от нашего к ним подхода, произвольного или вынужденного, от того, какие задачи мы ставим. Утверждение «дважды два — четыре» в общеупотребительной линейной логике самоочевидно и афористически просто, но вовсе не таково в иных логических системах, применяемых в науке и работающих в ином круге задач. Человек как причинно-следственная система бесконечно сложен для психолога и как дважды два (в обычной логике) прост для бюрократа, который смотрит на посетителя сквозь уменьшительное стекло. Микроскописты знают, что такое «разрешающая способность» прибора. Под лупой пылинка. Дать увеличение посильнее, и вот уже оказывается, что это живой организм, какая-то инфузория. Еще сильнее — и это безмерно огромный агрегат органических молекул...

Впечатление сложности или простоты зависит, видимо, от того, какая «разрешающая способность» ума интуитивно принимается за достаточную для решения задачи. И наверное, наиболее выгодна готовность ума в любой момент рассмотреть одно и то же и как бесконечно сложное, и как предельно простое, памятуя об относительности и гибко регулируя «разрешающую способность».

Приняв это, мы, быть может, несколько по-иному оценим и трудности построения теории психики. Нет, не в том дело, что мозг сложнее атома; каждый из них конечен извне и бесконечен изнутри. И неверно, что сложное всегда складывается из более простого: взводом солдат управлять проще, чем каждым солдатом в отдельности. Теория психики в том виде, в каком она могла бы нас удовлетворить, должна быть построена на уровне весьма высокой «разрешающей способности» ума, хотя бы на порядок выше, чем таковая обыденного общения. Ведь теория психики нужна нам в основном для того, чтобы сделать общение более совершенным. А в общении то и дело приходится решать задачи, лежащие где-то у пределов естественной «разрешающей способности» разума.

Не потому ли все предлагавшиеся до сих пор общие теории психики страдали, с одной стороны, чрезмерной узостью и частностью, а с другой — чрезмерной обобщенностью? Не потому ли до сих пор не удается, пользуясь этими теориями, с необходимой точностью предсказывать поведение людей? Мы просто еще не научились видеть всего человека в том обилии измерений, которые требуются.

Итак, будет ли ошибкой сказать, что человек — это особая машина, точнее агрегат из многих машин, ни к одной из которых в отдельности человек несводим? Машина с громадным «пространством степеней свободы» (есть такое математическое понятие) — с пространством, которое и дает простор для неповторимости, непредсказуемости и способности к саморазвитию? Будет ли ошибкой назвать человека машиной, конструктором которой была эволюция, а наладчиком служит общество себе подобных?

Думается, ошибки не будет. Можно определить человека и через понятие «машина». Правда, старой терминологией пользоваться как-то проще, теплее, спокойнее. Человек противопоставляется машине не только

своей сложностью. Противопоставление проходит и по эмоциональной линии. Машина, дескать, бесчувственна, она механически делает свое дело, а человек устает, страдает, любит, сочувствует, смеется и негодует.

Однако позвольте, разве все эти качества не имеют вполне материальной, физиологической подоплеки? Усталость, капризность? У механической машины этого сколько угодно, только выражает она это по-своему: машины, если только люди желают, чтобы они работали хорошо, тоже требуют сочувствия и любви. Слов — вот чего им пока не нужно, но нельзя исключить, что и это понадобится. Машины — это дети человечества, дети-рабы. С самого начала человек создавал их для продолжения и совершенствования своих собственных функций, то есть частично по своему образу и подобию. Но подобия все больше и больше... Гениальный лентяй не успокоится, пока машина не будет уметь делать все, что умеет он, и сверх того.

Для науки «машинное» представление о человеке плодотворно, потому что дает единственную надежду разобраться в материальных процессах, происходящих в организме и мозгу. Кибернетика имеет полное право рассматривать биологические системы и в том числе человека как особый класс автоматов, если при этом не упускается качественная разница и особые принципы автоматики жизни. Такое «омашинивание» человека равнозначно причинному подходу и нимало не оскорбительно. Поистине: назови хоть горшком, только в печку не суй. Поломки мозговой машины видит и психиатр, и ему особенно необходимо сочетать «машинный» подход к человеку и человечески-личностный.

Установив такое взаимное соотношение понятий «машина» и «человек», мы приходим к выводу, что вопрос: кто же мыслит, машина или человек? — просто бессмыслен. Разрешается и вопрос: возможно ли у машины то, что называется «качеством субъективности»? Возможно ли машинное «я», машинная «личность»?

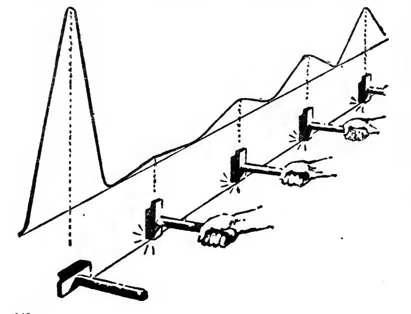
Ответ: да. А если нет, то тогда надо признать существование нематериальной души.

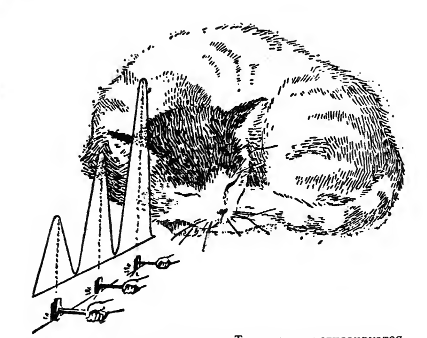
Вряд ли стоит биться над вопросом, что является мышлением и что не является им. Когда мы спрашиваем, как человек мыслит, нас интересует все, что происходит в его мозгу: ведь даже умение забивать голы зависит не только от ног.

Кошка уже давно дремлет в экспериментальной кабине, а перья электроэнцефалографа шуршат и шуршат по ползущей бумаге. Раздается щелчок, кошка открывает глаза и настораживается, перья подскакивают, делают несколько бодрых взмахов и снова продолжают трудиться равномерно и неторопливо, как заправские писари. Щелчки повторяются... еще и еще... Перья подскакивают, но ленивее... Наконец, словно окончательно махнув рукой на щелчки, они продолжают шуршать с полной невозмутимостью. Кошка подремывает. Ориентировочная реакция угасла. Что толку реагировать, если эти звуки не несут никакой информации?...

Но что такое? Почему перья подпрыгнули, словно ужаленные, а кошка опять открыла глаза и навострила уши? Ориентировочная реакция. Но где раздражитель? Щелчки прекратились. Реакция — на отсутствие?

Это легко понять, если допустить, что в мозгу кошки есть механизм, прогнозирующий ближайшее будущее. Принцип его действия не так уж сложен. Прогнозируется именно то, что происходит в данный момент. Что по-





вторяется, то и ожидается. Тишина — прогнозируется тишина. Чем дольше она длится, тем уверенней прогнозируется. Щелчки — прогнозируются щелчки. Чем больше щелчков, тем вероятнее, что они будут продолжаться и дальше. Все труднее ожидать чего-нибудь нового...

А если ты сыт, тебе нечего желать и ничего не происходит, почему не вздремнуть?

Ориентировочная реакция, рефлекс «что такое?» — результат обнаружения мозгом расхождения прогноза с действительностью. Это достаточное основание, чтобы снова переоценить обстановку. Что-то переменилось: посмотрим, послушаем — к лучшему или к худшему?..

Предвосхищающая прогностическая деятельность мозга в разных терминах и с разных точек зрения получила отражение в концепциях наших нейрофизиологов П. К. Анохина, Н. А. Бернштейна, Е. Н. Соколова, И. М. Фейгенберга, а за рубежом — в теоретических изысканиях американского ученого Карла Прибрама (специальность которого он и его коллеги определяют несколько непривычным словом «нейрофилософ»). Совершенно самостоятельно и оригинально эта сторона ра-

боты мозга исследуется грузинской школой психологов, изучающих «установку» (Д. Н. Узнадзе).

Мы не будем здесь четко придерживаться теоретических схем: подойдем к делу эмпирически и вернемся к кошке.

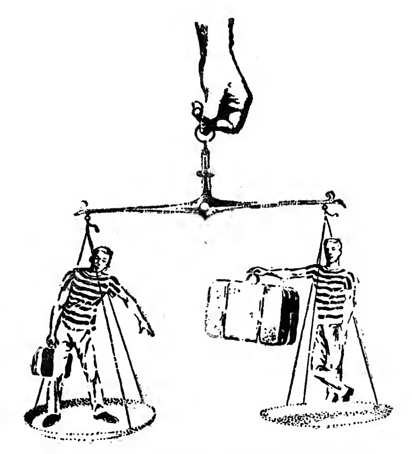
Из того, что происходило с ней в кабине, очевидно: прогнозирующий механизм пользуется краткосрочной памятью. Но если очень много раз приводить кошку в кабину и повторять сходные опыты, то в конце концов наступит момент, когда никакие чередования тишины и щелчков, щелчков и тишины не будут вызывать никакой реакции, кроме дремоты: ориентировочный рефлекс безнадежно угаснет. Прогноз будет один, обобщенный: все это старо, ничего нового не произойдет. Вряд ли, конечно, кошка так «думает», но такова суть ее поведения и, очевидно, самочувствия. Такой прогноз нельзя объяснить ничем иным, как действием долгосрочной памяти.

ПРАВИЛЬНЕЕ ЗДОРОВЫХ ●

Еще один простой пример работы прогнозирующего механизма, теперь уже у человека — иллюзия, открытая французским психологом Шарпантье. Ее очень легко проверить самому. Вы сравниваете вес малой и большой спичечной коробки. Веса коробок заведомо строго одинаковы. Несмотря на это, маленькая коробка покажется вам тяжелее, точно так же большой, но пустой чемодан кажется особенно легким.

Иллюзия по контрасту: ее нельзя объяснить ничем иным, как предварительным прогнозом: «больше — тяжелее, меньше — легче». Прогноз автоматичен, он мгновенно формируется на уровне подсознания. Сведения о соотношении объема коробок моментально поступили в мозг через зрение и осязание, мозг зафиксировал разницу. А долгосрочная память подсказала, что разнице в объеме обычно сопутствует и соответственная разница в весе. Ведь вы не раз и не два в своей жизни сравнивали веса предметов. А прогноз — это определение наиболее вероятного, но не обязательного!

Коробки в руках чуть приподнимаются и опускаются... Но у одной руки мышцы «предвзято» работают чуть сильнее, а у другой чуть слабее, и ответные им-



пульсы, бегущие в мозг, уже не одинаковы с обеих сторон... Маленькая «тяжелее», и от этого ощущения невозможно отделаться, даже зная истину! Скромная, но предельно четкая модель куда более серьезных предвзятостей...

Чтобы проверить, что дело именно в бессознательном прогнозировании, привяжите обе коробки за нитки, возьмитесь за них и сравните вес коробок с закрытыми глазами, не зная, в какой руке какая. Вы убедитесь, что они вам либо покажутся одинаковыми, либо частота ошибок будет примерно одинакова для той и другой рук.

Однако «естественные» предвзятости работают не

у всех. В серии опытов, идея которых была подсказана И. М. Фейгенбергом, мне удалось показать, что у некоторых душевнобольных иллюзия Шарпантье ослаблена или отсутствует. В результате больные, как это ни странно, правильнее оценивают соотношение веса предметов, чем здоровые. И. М. Фейгенберг заранее предсказал это на основе предположения, что при психических болезнях нарушается вероятностное прогнозирование. А я после нескольких серий опытов стал сам прогнозировать, у каких именно больных может быть изменена иллюзия Шарпантье. Оказалось, что это больные, мышление которых отличается особой недисциплинированностью, хаотичностью. В нем царствуют случайные, невероятные, фантастические сочетания. Всему позволено сочетаться со всем. Логики как таковой нет. Речь нередко производит впечатление «разорванной». Ни высказывания, ни эмоции, ни поступки больных предугадать почти невозможно, ибо они не определяются тем, что вероятно для здравомыслящих.

Конечно, и этим больным десятки и сотни раз приходилось сравнивать веса различных предметов, и их долгосрочная память хранила те же вероятные соотношения объема и веса. Нарушалось именно использование следов памяти в прогнозировании.

Но какая связь между этим прогнозированием и мышлением и есть ли она?

ИСКУССТВО НАДЕЖДЫ ●

...Утром на востоке взойдет солнце... Вечером на западе будет закат. Каждый человек должен когда-нибудь умереть...

Бесспорные суждения, неопровержимые истины, то, в чем нельзя сомневаться. Краеугольные камни опыта. Величественно и непоколебимо стоят они, давая опору уму и вселяя в сердце радостную безнадежность. Так было, так есть и так будет.

И так будет?..

Видите ли, во-первых, я верю в науку. Почему вы совершенно отбрасываете возможность того, что уже при вашей жизни изобретут эликсир бессмертия? Ведь уже сейчас некоторые ученые предлагают хранить людей в замороженном виде (это принципиально возможно), с тем чтобы потом, когда настанет подходящий момент, размораживать. Может быть, вас успеют заморозить и вы не умрете? Я не хочу сказать, что это произойдет обязательно, но почему бы не учитывать и эту возможность?

А во-вторых, я не совсем верю в науку. Астрономы говорят, что в ближайшие миллиарды лет нет оснований ожидать каких-либо космических катаклизмов вблизи Земли. Но почему вы уверены, что они все учли и ни в чем не ошиблись, что космос исподволь не готовит землянам серьезных подвохов?..

Мы видим нескончаемые, неизменные повторения определенных явлений, и только эти повторения делают максимальной вероятность такого же повторения в будущем. На этом и покоятся главные предпосылки разума — прогнозы высшей степени вероятности. Степень их достоверности стремится к пределу некоего абсолюта, и все же червячок сомнения, ускользающе малая вероятность иного всегда остается. Никто не знает, существуют ли законы, неизменные перед лицом громадности времени...

Физики вынуждены признать, что нет способов точно определить поведение частиц в мирке атома, можно только предсказывать с той или иной степенью вероятности. Физический мир вероятностен. А биологический, с его изменчивостью, возведенной в закон, с его вечным стремлением к избыточности, — разве это не вероятностный мир? И не несем ли мы в себе самих уйму вероятностей и неопределенностей? Мы — порождения подвижного, многомерного мира живой природы, изобилующего вариантами, переполненного неожиданностями, мира, в котором мало на что можно надеяться. Именно поэтому живым существам пришлось учиться искусству надежды.

Этим искусством владеет и ласточка, летящая наперерез мошке, и кошка, стерегущая мышь, и вратарь, караулящий мяч, и стрелок, метящий в цель. Им владеет и мой товарищ, охотник за книгами. Им словно руководит некое провидение. Вот он проходит мимо киоска и, даже не подходя к нему близко, уже чувствует: есть или нет. Он бросает взгляд на прилавок, на продавца, на толкущихся покупателей и либо проходит, либо задерживается. Если задерживается, то, поверьте, почти всегда что-нибудь находит. Если же подойдешь к киоску, оставившему его равнодушным, то, как правило, убеждаешься, задерживаться не стоило. Ошибки бывают, но редко!





А ведь он и не ведает, почему его тянет именно этот киоск, и именно сегодня, а не вчера. Мозг его, видимо, бессознательно учитывает массу мелких примет, запавших в подсознательную память. В сознании же является лишь самое существенное. «Есть» — «нет», «тянет» — «не тянет». В просторечии этого рода мозговая работа определяется весьма лаконично и выразительно: «чутье» или «нюх».

Я знаю женщину, работающую в системе торговли. По роду службы ей приходится определять перспективность заказов, заключения договоров и так далее. Много людей перебывало до нее на этой должности, но дело двигалось плохо, даже электронная машина в конце концов оконфузилась. И вот эта молодая женщина, сравнительно малоопытный работник, сразу взяла быка за рога, дело пошло на удивление удачливо. Поразительно, что во всем прочем она не отличается ни особым талантом, ни каким-нибудь сверхъестественным «нюхом». Как и почему она добивается успеха, почему так редко ошибается, и для сотрудников и для нее самой остается загадкой. Впрочем, к этому скоро привыкли и принимают как должное.

«Чем больше мы изучаем процесс мышления, тем больше убеждаемся, что этот процесс в значительной мере связан с автоматической, подсознательной активностью мозга. Те идеи и представления, которые имеются в нашем сознании, — это лишь камни, по которым мы хотим перейти ручеек...»

Так писал о мышлении здоровых людей американский психолог Холм еще в 1871 году. «Ручеек» переходит логика, камни дает интуиция, ныряющая из сознания в подсознание и обратно. А интуиция связана с эмоциями — райско-адскими «да» и «нет».

Цепи меняющихся прогнозов идут сквозь нашу жизнь беспрерывно, вместе с постоянной игрой эмоций. Кто-то дотронулся сзади, вы испугались, обернулись, а дальше? Моментально оценивается ситуация — и несколько вариантов: либо испуг переходит в ужас и панику, и мы бежим или цепенеем, либо включается ярость, либо отмена испуга и вздох облегчения (дотронулась свисающая ветка), либо... смех! Радостный смех! Это пошутил товарищ...

Вероятностный прогноз слит с эмоциями и определяет их взаимопереход. Расхождение с прогнозом — переключатель «знака» эмоции.

Иду отбывать повинность, настроение скверное. Прогноз: «Если будет так, будет плохо, и так будет». Повинность отменена: радость! Значит, мой прогноз готовил не только отрицательные эмоции в связи с ожидаемой неприятностью, но и — исподволь—положительные, на случай отмены. Или наоборот: «Если будет так, будет хорошо, и так будет» (иду на свидание). Оказалось — не так, хочется рвать и метать (не пришла).

В смехе — этом естественном противовесе избыточности Ада (которая лежит в основе всякой серьезности) — сливаются ожидание неприятного и его неожиданная отмена. Спусковой крючок смеха — понижение неприятного в ранге (проигрыш Ада — выигрыш Рая). Очень многие шутки построены на создании мнимой неприятности.

Юмор — настоящая психическая щекотка: полунеприятное, полуприятное, и дети смеются своим первым, самым «физиологическим» смехом, когда их щекочут или притворно угрожают. Самый убийственный юмор — ирония — побеждает серьезность тем, что подделывается под нее.

Почти в каждом анекдоте создается подсознательное ожидание, некий прогноз, обычно довольно серьезный, а затем непредвиденное несовпадение. («Скажите, это правда, что Р. умер?» — «Да, это правда». — «То-то, я вижу, его хоронят».)

Все это можно понять, только допустив, что всякая эмоция сама по себе есть прогноз: она прогнозирует свое собственное продолжение.

БРЕД — ЭТО БРЕД ●

Когда я только начинал работу в психиатрии, мне казалось невероятным, что больных с бредом невозможно переубедить. Я читал об этом в учебниках: «Бред... это не соответствующее реальности убеждение, которое не поддается коррекции...» Ложные представления... Неправильные толкования... Словом, бред — это бред, или то, чего не может быть, потому что этого не может быть никогда.

Как не поддается? Не может быть, думал я, надо только завоевать доверие, найти подход, аргументы, нужные слова, логические доказательства, подкрепленные силой чувства и собственной убежденности. Я верил, что смогу переубедить любого, и не жалел времени на беседы, часами разубеждал. Увы, типичная, неизбежная и даже в какой-то мере полезная ошибка начинающего психиатра. Пока не набьешь себе шишек, ничему не научишься. И это почти буквально.

Помнится, у меня был больной с бредом преследования, юноша, который путем ряда умозаключений пришел к выводу, что он младший брат одного популярного политического деятеля Латинской Америки. Основанием было, во-первых, то, что он, юноша, действительно имел старшего брата, который умер как раз в тот год, когда этот деятель впервые появился на политической арене. Вторым основанием было некоторое внешнее сходство. Больной мой, подолгу сидя у зеркала, сравнивал свое лицо с газетным портретом политической знаменитости и находил все новые черточки, подтверждающие догадку.

О логике, по нашим обычным понятиям, здесь говорить не приходилось. Но, вдумавшись, или, как удачно говорили старые психиатры, вчувствовавшись, можно было убедиться, что все эти бредовые построения были лишь поверхностью главных событий... Фундаментом было глубокое безотчетное изменение отношения к миру и к самому себе, перемена настроя всей личности. «Я иной, не такой, как все... моя судьба необычна... я имею особое предназначение в мире... никто этого не понимает...» Дальше... «Меня недооценивают, но, возможно, чувствуя мое превосходство, будут стремиться подавить, уничтожить...» Нет, и это не самый глубинный слой. На глубине, вытесненно-резко пониженная самооценка. Над ней — компенсаторно-повышенная, не разделяемая окружающими. Цепная реакция одиночества.

Он был очень напряжен, весь внутренне сжат, наружу — острые иглы. Это чувствовалось, стоило к нему подойти, и чувствовалось именно по ответной напряженности, возникавшей непроизвольно у меня самого: странным образом задерживалось дыхание... Во всяком случае, эту ответную напряженность в разговоре с ним приходилось преодолевать. Я старательно переубеждал его, но он становился все мрачнее и резче.

Однажды он неожиданно потребовал, чтобы его немедленно выпустили на прогулку. Я объяснил, что сейчас нельзя, не время. Он не слушал объяснений и повторил требование с угрозой в голосе, перейдя на «ты»:

— Не выпустишь?

— Нельзя сейчас. Будет прогулка...

— Значит, не выпустишь?

Резкий удар кулаком в висок, на мгновение помутилось в глазах. Опешив, стою перед ним (это был первый удар, полученный на работе, как говорят психиатры, «боевое крещение»).

— Ну, так мы ни к чему хорошему не придем. Зачем так...

Тяжело дышит, кулаки сжаты. Сейчас еще... Нет, в глазах растерянность. Подлетел санитар.

— Постойте, не надо... Я провожу... Идем, полежишь в постели (тоже на «ты»).

Послушно идет со мной, поникший, обмякший. Ложится. Я ухожу.

Странно, но этот эпизод нас как-то сразу сблизил, в стене образовалось окно, пружина ослабла. Впрочем, ничего странного. Мне все понятно, хотя словами объяснить это трудно.

Потом, спустя приблизительно месяц, после курса лечения аминазином, состояние его разительно изменилось, совсем опали «иголки», другими стали глаза. Теперь от него веяло покоем и умиротворением, и чувствовалось, что в глубинном самоощущении и в представлении о его месте в мире наступил какой-то существенный сдвиг, что-то стало на место. Аминазин изменил эмоциональный настрой, а вслед за этим с некоторым запозданием переменился и ход мыслей, исчез бред.

Он рассказал мне о своих прошлых умозаключениях относительно фантастического родства со смехом и восторгом, как об интересной нелепости.

— А знаете, почему я вас ударил? — спросил он.

Я сделал вид, что мне безразлично, но он продолжал:

— Я был уверен, что во дворе меня ждет посланец от брата.

— Почему был уверен?

— По некоторым признакам.

— Слышал зов?

— Нет, просто казалось, что наступило время... И по обстановке...

(Нет, галлюцинаций не было, все это было лишь неправильным толкованием правильных восприятий.)

— Вас я считал специально приставленным агентом. Когда вы не разрешили выйти, я понял: вы знаете, что меня ждут. И тут меня охватила злоба, и я решил проучить вас. Но я ждал, что вы мне ответите тем же, и был удивлен...

Вот вам и переубеждение. Допереубеждал до того, что стал записным агентом и провокатором, бредовым персонажем. Поделом! Лишь постепенно я стал понимать, что во всех случаях бреда причина непереубедимости — особое чувство достоверности. Психиатр В. А. Гиляровский дал, видимо, наилучшее определение бреда: патологическая интуиция.

Я вплотную сталкивался со стенами патологического мышления, со всеми их выступами и проемами. Разные, оказывается, бывают эти стены и разные фундаменты.

Один и тот же по содержанию бред, например самый банальный бред преследования, может встречаться при самых разных психических болезнях. Но даже при болезнях одинакового происхождения одинаковый по содержанию бред может иметь совершенно разное внутреннее строение. Нередко бред определяется обманами чувств, галлюцинациями, объясняет их, подводит базу. Фундаментом бреда может быть и какое-то извращение самого строя мышления, нарушения логики как таковой. Но очень часто, пожалуй в большинстве случаев, бред рождается изменением глубинной эмоциональной настроенности, которое проецируется на внешний мир. Глубокий, внутренний, ничем не мотивированный страх, изначальная подозрительность и настороженность ищут себе содержание и, конечно, находят его...

В редких, очень редких случаях стена подается, чаша весов колеблется, душевнобольной на мгновения находит силы взглянуть на себя и мир по-другому, мысль его мечется... Кажется, он прислушивается к твоим доводам, соглашается и готов лечиться. Уходишь, довольный собою и им (только напряженность глаз и какая-то неуверенность интонаций смущают почти неосознанно). И вдруг при следующей беседе все то же самое или еще хуже, и согласие с тобой — лишь формальность...

Но чувство достоверности есть и у всех обычных, здравомыслящих людей И в этом смысле бред относителен. Здоровые так же непереубедимы в своей здравой логике, как больные — в своей бредовой. Для больного бред как раз то, в чем его стремятся убедить окружающие. «Почему в самом деле не могут все быть неправы, а я один — прав? Разве в истории не было Коперников и Галилеев? Разве не бредом казались в свое время многие великие открытия не только непросвещенной толпе, но и почтенным мужам науки? Речь идет о вещах, которые известны мне лучше, чем кому бы то ни было... Кому, в самом деле, лучше знать о поведении жены, как не мужу? Кому, как не мне, знать об отношении ко мне окружающих, если я так долго и внимательно слежу за всеми его нюансами и уже давно заметил, что за мною следят?»

Относительность бреда не только в этом. Если деревенская старушка верит в колдовство и наговоры, если она убеждена, что соседка навела на нее порчу, то это, разумеется, не бред, а результат предрассудка, объясняемого средой, воспитанием, необразованностью. Но если инженер, выросший в интеллигентной семье, внезапно

заявляет, что сосед намеренно влияет на его организм своими мыслями, это уже бред. Значит, дело не в содержании «неправильного убеждения» и не в его стойкости, а в его внутренних механизмах.

ВОДКА И ТЕЛЕПАТИЯ ●

Однажды вечером, на третий день после праздников, сопровождавшихся, конечно, обильными возлияниями, молодой инженер услышал: «Жена твоя такая-то и такая-то... Пьяница... Трус... Рогоносец... Такой-то и такой-то... Тебя надо повесить... На работе подготовлено дело...» Словом, довольно банально: мотивы угрозы и разоблачения звучат почти во всех «голосах» мира. Он не мог понять, откуда они доносятся, то ли из-за стены, от соседей, то ли возникают в его собственной голове... Но сами-то «голоса» принадлежали соседям! Он узнал их!

На приеме он уверял меня, что на собственном опыте буквально убедился в существовании телепатии. Он был уверен, что его телепатическим путем шантажируют соседи, с которыми он незадолго перед этим пьяный поссорился.

— Доктор, вы все равно меня не переубедите. Хотите, я сейчас, сию минуту услышу, что они говорят? Я уже научился отключать мозг от них, но в любой момент могу их услышать.

— Попробуйте.

Я увидел, как он, замолчав, с напряженно сосредоточенным выражением стал делать особые движения глазами. Он поводил глазными яблоками вверх и в стороны, задерживая их в этом положении.

— Вот... Слышу... Но сейчас неотчетливо... Когда я говорю с вами, они замолкают... Вы обладаете гипнозом?

— Что они говорят?

— Подлец... (Поворот глазами.) Сумасшедший... (Поворот глазами.) Попал в сумасшедший дом...

— Значит, они знают, где вы находитесь?

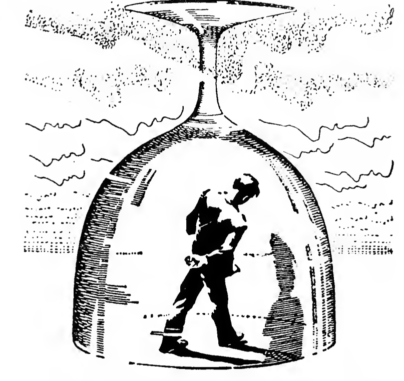
— Значит, знают.

— Как же они об этом узнали?

— С помощью телепатии...

— А зачем вы двигаете глазами?

— Я не двигаю. Я просто настраиваюсь на волны.



— У вас слуховые обманы, галлюцинации. Это водка виновата, а телепатия ни при чем.

— Вы не переубедите меня, потому что я это чувствую. Понимаете, чувствую! Слышу! Просто невероятно, чтобы это были галлюцинации.

— Если после лечения все прекратится, вы мне поверите?

— Поверю... Но я знаю, что этого не произойдет.

Через четыре-пять дней после назначения аминазина он клялся мне, что теперь «ни капли в рот»... О телепатии мы больше не говорили. На третий день лечения наступил переломный момент, «голоса» ослабли, он был уже почти готов согласиться, что это болезнь. Но при сильном прислушивании, с помощью тех же особых движений глаз ему все-таки удавалось поймать «голоса». Они звучали совсем слабо, как далекое эхо.

«Я слышу голоса, потому что слышу их; как это де-

лается, я не знаю, но они для меня так же явственны, как ваш голос; если я должен верить в действительность ваших слов, то позвольте же мне верить в действительность слов, которые я слышу, потому что как те, так и другие для меня в равной степени ощутительны», — говорил один больной своему врачу.

70 процентов нашего бодрствования так или иначе связаны с речью. Из них мы слушаем 45 процентов времени, говорим вслух — 30, читаем — 16, пишем — 9 процентов. (Вопреки распространенному мнению мужчины гораздо больше женщин тратят времени на болтовню.)

Средняя скорость речи — 125 слов в минуту. Средняя скорость словесного мышления — 400 слов в минуту. Почему оно обгоняет словесную речь? Догадаться легко: потому что мышление использует внутреннюю речь, свернутую в мышечные эхо-кусочки.

Речевые центры находятся в коре мозга, на стыке лобных, теменных и височных долей, а часть примыкает к затылочным зрительным центрам. Уже одно расположение говорит о многом. Поблизости лобные доли — главный координатор программ деятельности. В теменных долях находятся высшие двигательные механизмы. А в височных — центры слуха и рядом — механизмы глобальной памяти.

Чем больше приходится говорить, мыслить, общаться, тем больше нагрузки падает на мозговой речевой механизм. Удивительно ли, что он так уязвим, что психиатрам так часто приходится сталкиваться со слуховыми, словесными галлюцинациями, а эти последние так часто сочетаются с расстройством мышления?

Во время галлюцинаций внутренняя речь необычайно усиливается. Больной молчит, но усиленные биотоки не исчезают ни на мгновение. По биотокам можно легко распознать галлюцинации, даже если душевнобольной их скрывает. (Разумеется, не содержание галлюцинаций, а лишь то, что они есть.) Очевидно, при галлюцинациях слуха больной слышит себя самого, свою собственную речь, управление которой расстраивается. Но поверить, что он слышит себя же, для больного невозможно, и, вероятно, именно потому, что внутренняя речь интимно связана с самим процессом мышления.

Я долгое время жил поблизости от школы глухонемых и часто ездил вместе с ними в метро. Обычно они держатся вместе, по нескольку человек, и оживленно,

беззвучно разговаривают жестами. Иногда компания сходила, а кто-нибудь один ехал дальше. И мне приходилось видеть, как глухонемой, погруженный в свои мысли, делает особые движения руками, не похожие на движения, которые иногда производят, задумавшись, обычные люди.

Если человека попросить подумать о том, как он будет поднимать предмет, правой или левой рукой, мышечные биотоки, записанные электромиографом, покажут, какой именно рукой он мысленно выполняет действие. Электромиографы подтвердили догадку Сеченова, что каждая мысль — это задержанное мышечное движение. Мы мыслим, можно сказать, всем своим телом, и вся двигательная система обслуживает мышление.

ВЫТЕСНЕНИЕ НАИЗНАНКУ ●

С удивительным постоянством психиатры встречают одно явление: слуховые обманы, и не только они, но и мысли, и собственная речь, и все переживания кажутся «сделанными», навязанными кем-то со стороны. Будто вкладываются кем-то в голову. Больной отчетливо ощущает чуждость происходящего его собственному «я». «Но кому-то это все же должно принадлежать! Какая-то причина должна быть! И кто это может сделать, кроме других людей?» (В прежние времена фигурировала нечистая сила.)

Первым психические автоматизмы описал русский психиатр Кандинский, брат известного художника. Он сам перенес состояние, сопровождающееся психическими автоматизмами, и довольно значительную часть его работы составил материал самонаблюдений.

«Однажды в дни обострения болезни Д. вдруг почувствовал, что мысли его бегут с необычайной быстротой, совершенно не подчиняются его воле и логически даже мало вяжутся между собой: для его непосредственного чувства казалось, как будто эти мысли извне с большой быстротой вгоняются в его голову какой-то посторонней силой. Конечно, это было принято за один из приемов таинственных врагов, и сам по себе этот прием не особенно удивил больного, так как подобное случалось ему испытывать и раньше. Но тут вдруг Д. чувствует, что язык его начинает действовать не только помимо его во-

ли, но даже наперекор ей, вслух и притом очень быстро, выбалтывая то, что никоим образом не должно было бы высказываться. В первый момент больного поразил изумлением и страхом лишь самый факт такого необыкновенного явления: вдруг с полной обязательностью почувствовать в себе заведенную куклу само по себе довольно неприятно. Но, разобрав смысл того, что начал болтать его язык, больной поразился еще большим ужасом, ибо оказалось, что он, Д., открыто признавался в тяжких государственных преступлениях, между прочим, возводя на себя замыслы, которых он никогда не имел. Тем не менее воля оказалась бессильной задержать внезапно получивший автономию язык, и так как нужно было все-таки извернуться так, чтобы окружающие не могли ничего услыхать, то Д. поспешно ушел в сортир, где, к счастью его, на то время никого не было... и там переждал пароксизм непроизвольного болтания, стараясь по крайней мере болтать негромко. Это было именно не столько говорение, сколько скорее машинообразное болтание, нечто напоминающее трескотню будильника, внезапно начавшего трезвонить и слепо действующего, пока не разовьется пружина.

Спустя несколько дней то же явление насильственного говорения повторилось, но уже не в форме длительного пароксизма, а немногих коротких, насильственно сказанных фраз. Мозг больного по-прежнему плел прихотливые узоры бреда; между прочим, мысль больного, сидевшего в ту минуту в отдельной комнате перед столом, обращается к единомышленникам и друзьям. Вдруг Д. видит одного из своих прежних друзей, флотского офицера М.; зрительный образ как бы со стороны надвигается на Д., чтобы слиться с телом его, и непосредственно вслед за таким слиянием язык Д. совершенно помимо воли последнего выговаривает две энергически одобрительные фразы как бы от постороннего лица; при этом больной, изумленно ловя неожиданный смысл этих слов, с еще большим изумлением замечает, что это совсем не его голос, а именно сиплый, отрывисто-грубый и вообще весьма характерный голос сурового моряка М. Через немного мгновений больному является старик, тайный советник X. Надвинувшись со стороны на больного, он как бы сливается с телесным существом последнего: Д. чувствует, что он в ту минуту становится как будто стариком X. (который в противоположность М. есть олицетворенная мягкость) и его язык выговаривает новую неожиданного смысла фразу, причем с большой точностью воспроизводятся голос и манера говорить, действительно свойственные X. После этих явлений больной уверовал, что друзья его бодрствуют над ним и найдут средства освободить его, так как раз они имеют возможность таинственно вселяться в него, то их телесное существование, несомненно, должно быть тесно связано с его существованием. Здесь больной непроизвольно скопировал своим голосом голос и манеру говорить своих знакомых, и притом с таким сходством, что сознательно скопировать с такой ловкостью он никак бы не мог. В здоровом состоянии Д. совсем не отличается талантом подражательности».

Как же объяснить автоматическую, насильственную речь Д.? Это нередкий симптом у душевнобольных. Некоторые из них называют это «самоговорением». Один мой больной, кроткий, застенчивый, необычайно деликатный человек, во время приступов «самоговорения» (это делали «они») буквально извергал отборнейшие ругательства во весь голос, а потом жестоко страдал и всячески извинялся.

И здесь злую шутку играет сам механизм речи. Мы редко задумываемся над каждым словом, над фразой, мы их «включаем», и в сознании появляется лишь самый общий эскиз того, что мы собираемся сказать. Речь автоматизируется наподобие ходьбы, и произвольное управление тем и другим — прежде всего придание направления и тонкая шлифовка деталей по ходу дела. Основу же образует автоматизм долгосрочной памяти. У Д. этот автоматизм сорвался с цепи регулирующего механизма...

Сложнее объяснить другое: почему содержанием галлюцинаций и психических автоматизмов становится чаще всего именно то, что чуждо больному, к чему он относится со страхом и отвращением, против чего протестует все его существо? Словно и правда какой-то дьявол издевательски вкладывает в его мозг и выносит наружу все самое запретное, нелепое, жуткое... Но и это несколько проясняется, если вспомнить о вытеснении. Насильственные признания Д. в мнимых преступлениях — это вытеснение «наизнанку». Понятнее становятся и более редкие случаи райского окрашивания галлюцинаций.

(Больная сидит молча, пассивно всему подчиняется, отвечает на вопросы односложно. Глаза ее блестят, на лице блуждает улыбка, временами лицо выражает восторг, экстаз. Голоса сообщают больной, что в нее влюблен некто занимающий высокое общественное положение...)

Переживания Д., особенно эпизоды, когда он перевоплощался в знакомых и непроизвольно говорил их голосами, очень похожи на состояния, которые можно внушить здоровым людям в сомнамбулической фазе гипноза.

А если вспомнить два наших примера с гипнозом, как внушения выкарабкивались из подсознания, цепляясь за подходящие моменты ситуации, то станет понятнее, почему самые фантастические переживания душевнобольных внутренне оформляются для них в нечто реальное, логичное и естественное. Они становятся «текущими событиями» жизни.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ОДНОМЕРНОСТИ ●

Да, наверное, самое сложное для человека — осознать процесс собственного мышления. И не только потому, что в нем присутствуют скрытые побуждения и неосознанные элементы памяти, прогнозы и интуитивные расчеты, происходящие неведомо как и вдруг являющиеся «наверх». Подсознательное... Есть и другая его сторона, другой уровень: «надсознательный».

Это не то, что имел в виду Фрейд, говоря о «сверх-Я», хотя отчасти и то же. «Сверх-Я» Фрейда — это система социальных норм, главным образом всевозможных запретов, «табу», ставших для личности чем-то внутренним, частью ее самой. То, что мы называем «надсознанием», гораздо шире. Сюда входит все то готовое, что получает личность от семьи, от групп, в которых пребывает, от общества в целом, по разным каналам — а в конечном счете от всего человечества и истории. Это не только нормы поведения, это и системы ценностей, и идеалы, и язык, и весь строй мышления с его категориями и логикой, это стереотипы всех видов и уровней, в том числе и стереотипы чувств — короче, все, что называют культурой в самом широком смысле.

Неосознаваемое социально. По большей части мы

пользуемся всем этим, как своим достоянием, в меру личного владения, не вникая, как, откуда и почему это берется, не осознавая ни сам факт использования, ни его механизмы. Ибо с самого детства «надсознание» задалбливается в подсознание.

Но, конечно, в любой момент можно остановиться и спросить себя: а почему я делаю так, говорю так, думаю так, а не иначе? Что стоит за этим, в какой мере это мое, в какой заимствовано и откуда?

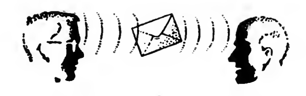
Почему, например, я подаю руку товарищу?

Как почему?.. Потому, что так принято здороваться. Потому, что я хорошо к нему отношусь. Если я не подам ему руки, он обидится. Это сближает. Вот как будто бы и причины, достаточно веские, хотя чаще всего мы пожимаем друг другу руки машинально.

Но есть и другие обоснования этого прозаического каждодневного жеста. Они уходят в темные глубины прошлого. Обычай подавать друг другу руки в приветствии, как резонно заключили историки-антропологи, идет от тех далеких времен, когда встреча любых двух людей могла закончиться убийством. Я протягиваю тебе руку, значит, как видишь, у меня нет в ней каменного рубила, которым я мог бы размозжить тебе голову, у меня нет злых намерений, покажи и ты свою руку, и давай соединим их, чтобы удостовериться окончательно. Сегодня такая мотивировка нелепа, но ритуал остался и оброс другими обоснованиями, сохранившими в себе, однако, намеки на прежнее значение.

Именно «подсознательное» переполняет нас постулатами «само собой разумеющегося», против отмены которых с равной силой протестуют и рассудок и чувства. И понятно, что главная причина, почему мы каждый раз не вникаем в свои «подсознательные» мотивировки, — просто отсутствие времени и — в большинстве случаев — необходимости. А также, конечно, и недостаток знаний и стремления вдуматься... С рукопожатием как будто бы просто, но ведь и это только гипотеза. Корни тысяч других каждодневных поступков и мыслей распутать сравнительно сложней.

И чувства и память осознаются мышлением, более высоким уровнем мозговой работы. А чем осознается мышление? Тоже мышлением. Это уже подозрительно. «Я мыслю, следовательно, я существую». Осознать сам факт наличия (или отсутствия) мысли как будто легко.



Не столь уж сложно подобрать и доводы, обосновывающие ту или иную мысль, и докопаться до исходных аксиоматических предпосылок. А вот дальше...

Дальше и начинается «это так, потому что это именно так» и «этого не может быть, потому что этого не может быть никогда». Тупик самоочевидного, преодолеть который не легче, чем увидеть свои уши без зеркала. Сейчас я думаю... А сейчас я думаю, что я думаю... А сейчас я думаю, что я думаю, что я думаю... Такая охота за мыслью обычна и безнадежна, ибо всякая мысль в самый миг своего присутствия в сознании может быть только собою, и на этот миг, пусть даже ускользающе-краткий, ничего другого не допускает и сама себя не видит.

Одного критика упрекнули, будто он занимается критикой, поскольку не может творить, на что он ответил: «Да, я не умею готовить яичницу, но это не мешает мне разбираться в ее вкусе». Действительно, нельзя одновременно жарить яичницу и есть ее: результатом может быть только пустая сковорода. Это можно было бы, вероятно, назвать законом одномерности мышления. Можно быть и творцом, и собственным критиком, быстро и сложно чередуя эти процессы, как и происходит на высших уровнях творчества (вспомним черновики Пушкина), но нельзя делать и то и другое одновременно.

Критичность и служит средством преодоления одномерности мышления.

Есть только один способ осознать свое мышление: мыслить по-другому. Исходить из других предпосылок, из другой системы мыслительных координат, перейти в какое-то другое измерение. Иными словами, стать внутренне посторонним по отношению к самому себе. А чтобы осознать объективно-критически это другое мышление, надо, в свою очередь, стать посторонним по отношению к нему. И так далее, бесконечно...

Так, в сущности, и происходит. «Какой я был дурак», — говорим мы, разумея, что теперь-то уж поумнели. Пройдет время, и мы снова, из другой системы координат объявим себя дураками. В данный же момент осознать степень своего невежества, предубежденности, непоследовательности, несправедливости, равно как и занудства, — дело обыкновенно непосильное. Ибо в игре обычно участвует и Двуликий Янус эмоций.

Иногда система мыслительных координат может меняться мгновенно, в некоторых случаях, патологических, а иногда и нормальных, возникает ощущение, что в нас одновременно мыслит не один, а двое или больше людей, каждый из которых видит другого насквозь. (Достоевский сразу же приходит на ум.) Однако практически система мыслительных координат — вещь в высшей степени стойкая. Это прочнейший сплав аксиом, питающихся и стойкими вероятностными прогнозами, и воспринятыми стереотипами, за которыми всегда стоят явно или скрыто подразумеваемые ценности по шкале Рая — Ада. Это очень хорошо: именно это и делает личность личностью, а не «бесформенным комком текущей информации». И это очень плохо, потому что легче запустить десяток космических ракет, чем переубедить одного... Чуть было не сказал «дурака». Нет, дело не в уровне интеллекта.

«Больной возбужденно протестует против насильственного стационирования в больницу, куда он привезен после того, как пытался перевести стрелку, чтобы пустить поезд под откос. Свой поступок он мотивирует желанием проверить законы движения. В отделении он то корректен, то агрессивен (всегда под влиянием каких-либо поводов, им своеобразно мотивируемых), циничен, прилипчив: с узелком, наполненным обрывками старых журналов и прочим хламом; почти всегда с заумно-саркастическими иносказательными словечками или высказываниями.

С детства с некоторыми причудами и необычайными иногда суждениями, упрямый, настойчивый. Много раз лежал в психиатрических больницах, всегда в связи с какими-либо эксцессами. В больницах находился от нескольких месяцев до одного-двух лет... Прекрасный математик и шахматист, незаурядный педагог. Через год после поступления выписался и приступил к работе.

Когда этот больной умер в пожилом возрасте от инфаркта, врачи увидели на вскрытии нормальный, боль-

шой мозг. Никаких поражений, никаких дефектов мозгового вещества не было заметно. У этого больного, иесомненно, время от времени происходили какие-то сдвиги в механизмах мышления, оно становилось гротескно, ужасающе одномерным. В промежутках мышление тоже отличалось своеобразием: больной был «инакомыслящим» с детства.

Но как объяснить то, что ои оставался прекрасным математиком и даже незаурядным педагогом?

Что же изменилось в мозгу?

ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН ЛОБ ●

По относительному весу мозга человек не стоит на первом месте среди животных, но лишь на одном из первых (нас в этом превосходят муравьи и дельфины). Однако у нас самая большая относительно всего мозга кора и самая богатая сеть связей между нейронами. А в коре у нас есть уникальный аппарат. Лобные доли.

Это то, что делает нас людьми в самом высоком смысле слова. Они организуют нашу гигантски сложную и гибкую оперативную память. Они обеспечивают колоссальный объем, глубину и целенаправленность внимания. Они позволяют нашим расчетам идти на много порядков дальше, чем у любого другого существа на земле.

И вместе с тем (и главное!) лобные доли являются органом социального мышления. Они же — орган самосознания, орган критичности и орган творчества. (Слово «орган» я употребляю здесь фигурально — на самом деле органом всего вышеназванного служит целый мозг и только он, речь идет лишь об относительном значении). Для того чтобы творить и чтобы критиковать, надо прежде всего быть достаточно свободным. Чтобы осознавать себя, тоже надо останавливаться среди текучки... В отличие от всей прочей коры лобные доли свободны от непрестанного наплыва чувствительных импульсов с периферии, от органов чувств. На них не лежат и двигательные обязанности, этим занимается теменная доля. Но они могут гибко подключаться и к тому и к другому. Они устроены так, что могут дублировать в своих нейронных сетях любые импульсные схемы, возникающие в мозгу в любых сочетаниях, на любой срок. Более того, они способны сами создавать новые схемы

из сочетаний и дроблений уже имеющихся. По существу, это мозг над мозгом. В лобных долях и сосредоточено то, что Корсаков в свое время назвал «направляющей силой ума».

Наиболее же тесную связь лобные доли обнаруживают с эмоциональными центрами и глобальными эхо-обобщающими системами памяти гиппокампова круга. Возможно даже, что они являются эволюционным продолжением, специально человеческим «переизданием» этих систем.

...Теперь нам становится понятнее, почему частичные рассечения связей между лобными долями и подкоркой иногда помогают при упорном бреде с агрессивным поведением, при затяжных тяжелейших депрессиях, при навязчивостях. Отсекается стойкая «дублирующая модель» состояния, разрывается порочный круг непроизвольного внимания. Есть основания думать, что лобный механизм интимнее связан с Адом, нежели с Раем: при болезненном или хирургическом отделении лобных долей от подкорки часто возникает устойчивое настроение с преобладанием Рая — эйфория, и никогда не бывает тоскливого настроения. Даже сильнейшие боли после такого отсечения переносятся на удивление легко: боль есть, она продолжается, но уже не волнует больного.

Учтем еще, что через Ад — или его абстрагированный «дубликат» — должны производиться все социальные задержки, все поправки нашего поведения, учитывающие реакции других людей, ближайшие и отдаленные. Такую работу мозг производит постоянно, даже во сне, она требует одновременного учета многих обстоятельств и выбора из многих вариантов поведения. Что может быть для этого более подходящим аппаратом, чем лобные доли? Очевидно, они и производят проекцию Ада в будущее.

Очень возможно, что болезненная застенчивость, часто возникающая где-то между подростковым и юношеским возрастом, имеет физиологической подоплекой избыточную, еще не отрегулированную тонкой избирательностью «адопроецирующую» деятельность лобных долей. То, что у подростка бурно «включаются» в работу лобные доли, не вызывает сомнения: именно в это время детская отвлекаемость и непоседливость сменяется усидчивостью и появляется способность надолго удерживать

внимание на одном предмете (это, конечно, подготавливалось и всем предыдущим воспитанием). Возникает новый круг удержания эха, более четко связанный с сознательной волей, но все-таки еще в большей мере непроизвольный. Одновременно резко усиливается значимость своего образа в глазах других, повышенная заинтересованность в мнениях и оценках, проявляющаяся в частичной утрате детской непосредственности.

Это нельзя не поставить в связь с половым созреванием — мощным физиологическим стимулом зрелости социальной. Проблема внешности... В душу непрошенно вторгается «обобщенный Другой», «обобщенный Он или Она» и подкарауливает на каждом шагу Адом неодобрения... Раньше, в детстве, был лишь зачаток этого: для стойкого пребывания в мозгу Другого не было еще достаточно созревших нейронных цепочек. Другой внутри нас — это и есть оценка.

Определенно, некоторая доля застенчивости нужна; когда ее нет, дело скверно. Мне не приходилось встречать ни одного нормального подростка или юношу, самооценка которого при всех наслоениях внешней бравады не была бы заниженной. Правда, «сверху» на это накладывается еще и диссонанс между проснувшимся стремлением к самостоятельности и фактически полной зависимостью — но кто отделит одно от другого?..

Видимо, и при некоторых патологических состояниях лобные доли работают слишком сильно, неуправляемо сильно... Человек не «сходит с ума», а, наоборот, слишком «входит» в ум, и, быть может, расковывающее действие рюмки вина связано с химической блокадой лобно-подкорковых связей: маленькая кратковременная модель отсечения «лишних» лобных долей...

Понятнее теперь и то, почему высокий творческий потенциал столь часто сочетается с явной избыточностью отрицательных эмоций, а самая легкая степень лобной недостаточности (при болезнях или после операций) проявляется в утрате творческого компонента способностей. Человек может прекрасно справляться с прежней работой, сохранять все профессиональные навыки и даже повышать свою производительность — и, однако, с принципиально новой задачей он уже не совладает; специальность, требующую новых подходов, не освоит и ничего никогда не изобретет.

В сущности, так же, но более тонко проявляется легкая лобная недостаточность у так называемых «салонных дебилов». Эти люди, не столь уж малочисленные, могут иметь великолепную память, быть весьма образованными, практичными и хитрыми, проявлять недюжинные частные способности, например ораторские, шахматные или музыкальные, однако обнаруживать блистательную неспособность во всем том, что требует принципиально новых, не встречавшихся им ранее типов решений. Все типы решений они заимствуют у других, иногда очень ловко. В компании такой человек может быть интересным и очаровательным собеседником, покуда не выясняется, что это человек — пластинка. А иной раз весь дефект проявляется лишь в недостатке чувства юмора.

Возможно, именно небольшие различия в эффективности лобных механизмов определяют, выглядит ли человек как «вообще умный» или «вообще неумный», «творческий» или «нетворческий», независимо от степени образования и направления интересов. Но чем выше поднимается шкала измерения, чем дальше от грубой нехватки, тем осторожнее приходится говорить о врожденном компоненте: вероятно, очень часто встречается и то, что можно назвать «лобной нетренированностью»: не принципиальная неспособность к творчеству, а нетворческая установка, укрепившаяся и ставшая второй натурой. Есть, видимо, и люди, умственная недостаточность которых возникает как результат тяжкого бремени воспитания. Их потенциальное творческое «я» с самого детства жестоко забивается. В таких случаях остается возможность наверстать упущенное. Ведь несомненно, например, что и способность воспринимать юмор поддается развитию. Нет, не в том дело, что человек выучивает, когда надо и когда не надо смеяться, в определенный момент он может почти нечаянно открыть для себя юмор. Я знаю такие случаи, иногда это оказывается прекрасным средством лечения. Правда, в несравненно меньшей степени поддается развитию остроумие — способность продуцировать юмор...

Когда лобная патология выражена отчетливее, возникают расстройства высших форм социального поведения. Все может идти нормально, покуда человек не оказывается в ситуации, когда ему надо быстро соотнести свое поведение с восприятием других людей — только не по привычному автоматическому шаблону, а наново, при-

менительно именно к данному моменту. Так может совершиться аморальный поступок и преступление. Отличием таких поступков от «здравых» преступлений будет направленный элемент нелепости, явный недоучет последствий. Иногда в этом разобраться не просто, таких людей осуждают и наказывают...

Очень похоже, что существуют «лобные» шизофрении, при которых работа лобных долей извращается: видимо, одним из ее вариантов и страдал математик, собиравшийся пустить под откос поезд. При высоком развитии формального мышления у него было глубоко расстроено мышление социальное, в котором всегда должны учитываться эмоции других людей...

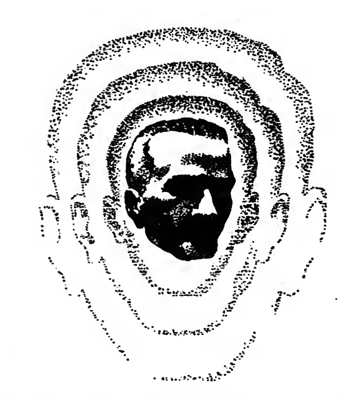
При еще более выраженной лобной патологии возникают резкие эмоционально-волевые нарушения: то стойкая апатия с полной безынициативностью и безучастностью (и главное, с отсутствием осознания этого состояния), то блаженная дурашливость и неуправляемые импульсные поступки. Далее расстройства последовательных, целенаправленных действий, имеющих хоть малейший элемент нестереотипности, грубое расторможение низших влечений.

Вряд ли, конечно, прав тот журналист, который после легкого знакомства с лобной клиникой заявил, что гений — это всего-навсего тот, у кого лучше всех работают лобные доли. Уж слишком просто. Но элемент истины есть. В Англии интеллектуалов зовут «высоколобыми», в Америке — «яйцеголовыми»...

Хотя, конечно, встречаются весьма выдающиеся люди с небольшим черепом и легким мозгом, все же статистически среди гениев преобладают люди церебрального типа, с весом мозга выше среднего. Чтобы вмещать большие лобные доли, нужна большая голова...

Крайние пределы объема черепа младенцев определяются размерами женского таза. Правда, этого ограничения не будет у людей, выращенных в пробирке. Итальянский профессор Петруччи не так давно начал эти опыты, и пробирочные человечки живут пока не более нескольких недель от момента искусственного оплодотворения.

Приверженцы эстетики морщат нос, когда фантасты рисуют им будущего человека с непомерным рахитичным черепом, укороченным позвоночником и разболтанными конечностями. Это уже слишком, хотя нельзя



сбросить со счетов и возможность соответственной эволюции эстетических норм. Прекрасные лбы большинства гениев достаточно красноречиво свидетельствуют, к чему клонит природа.

ДИЧЬ И ОРУЖИЕ ●

Биологическая основа мышления — нейронная избыточность нашего мозга, дающая несравненный и неведомый остальному живому простор для связи всего со всем и отделения всего от всего, — строительный материал для неограниченного множества моделей реального мира и, сверх того, совершенно абстрактных «моделей моделей» — заготовок познания, которые могут пригодиться через тысячи лет или никогда...

Связь всего со всем. Внезапно открывшийся хаос множества равновероятных возможностей. Да, с этого началось. Зародыши этого — в предмысли животных, уже в условных рефлексах. Так начинают мыслить дети. Так открывались ворота мышления для наших предков, такие они и сейчас у некоторых затерянных дикарских племен: магическое, дологическое мышление. Здесь истоки эмоциональной мысли искусства. Обратно в этот хаос низвергается мысль бредового душевнобольного, из него же, чтобы уйти на вершины, черпает раскованность гений.

«В сродстве с безумством гений пребывает, и тонкая стена их разделяет...»

Тонкая, но стена... Сумасшедшие гипотезы боролись и борются за звание здравого смысла. Отбор моделей, безжалостное отсечение опытом достоверности, подгонка к потребностям всех уровней. Здравый смысл — общий предок косных стереотипов и строгой свободы научного мышления.

Мысль питал Двуликий Янус эмоций: он зарядил ее силой избыточности. Он не шел дальше своей эгоистической ограниченности. Но ему же понадобилась и саморазвивающаяся независимость мысли. Все дальше от очевидного, от непосредственных удовлетворений, от «здесь и сейчас»...

Психиатр видит, что гамма постепенных переходов связывает крайние проявления расстройств мышления душевнобольных с проявлениями тонкими, едва уловимыми, с легкой расплывчатостью, с едва заметными логическими соскальзываниями. Иногда такие соскальзывания обнаруживаются лишь в каких-то отдельных направлениях, чаще всего в тех, которые сплетаются с сильными чувствами...

А дальше? Строгая логичность? Нет, наивно думать, что обыденное мышление самых цивилизованных народов уже достигло предела строгости. То там, то здесь мы сталкиваемся с недисциплинированностью мышления вполне здоровых людей, с нарушениями логики, которые не выходят за рамки нормальных для современности и подчас трудноуловимы.

Человеку с неясным мышлением никогда не приходит в голову, что он мыслит неясно, но всегда кажется, что мыслит неясно другой. Эйнштейн заметил — и, к сожалению, справедливо, — что людей, мыслящих ясно и обла-

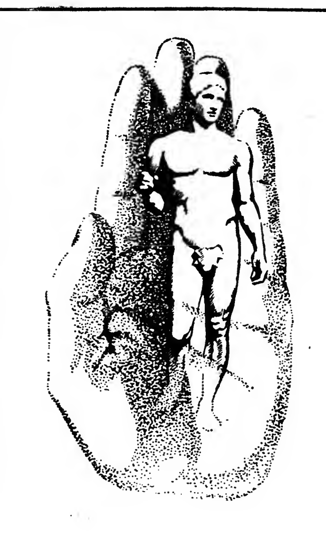


дающих хорошим стилем, рождается в каждом столетии очень немного. Все еще сравнительно просто, если перед нами человек с совершенно дремучей головой. Но бывает ясная мысль, теряющаяся в дремучем стиле, и хороший стиль, привлекательно расцвечивающий дремучую мысль.

На недостаточной четкости обыденного мышления веками спекулируют разного рода софисты и демагоги. Но если бы логика одержала окончательную победу, пришлось бы волноваться за судьбы искусства. Наука наводит порядок, но искусству небезразлична логика беспорядка, ему делается не по себе, когда все становится слишком понятным. Сплошь и рядом мы не придерживаемся четкой логики не потому, что не можем, а потому, что не хотим...

Трудное дело — подняться над собственной организацией. Рассудку и сердцу еще, видимо, долго придется выяснять отношения, запутанные историей. Мысль человека, по первоначальному проекту природы призванная быть лишь служанкой чувств, сумела уйти от хозяев, но разве не для того, чтобы лучше служить им? Ведь все теряет свой смысл вне конечного человеческого «хорошо», за которым — извечное природное бегство от Ада к Раю.

Охота за мыслью, в которой совпадает дичь и оружие, — этот общий труд лучших умов человечества в масштабах эволюции и истории начат совсем недавно



ГЛАВА 6

ТЕХНИКА ОПТИМИЗМА

О НЕДОВОЛЬСТВЕ СОБОЙ
О ЙОГЕ И ЙОГАХ
МЕХАНИКА САМОВНУШЕНИЯ
САМОГИПНОЗ, ОН ЖЕ АУТОТРЕНИНГ
СЕБЯ ОПЕРЕДИТЬ
СЕБЯ УГОВОРИТЬ
ПОДРАЖАТЬ САМОМУ СЕБЕ
А ЕСЛИ НЕТ ВОЛИ?
ЕЩЕ РАЗ О ГЕНИЯХ
„ЕСТЬ — ЕСТЬ, НЕТ — НЕТ"
КАК ОБМАНУТЬ ЗУБРЕЖКУ (АУТОТРЕНИНГ ПАМЯТИ)
СКОЛЬКО НЕОБХОДИМО ПРАВИЛ

О НЕДОВОЛЬСТВЕ СОБОЙ

Одно время, наполовину шутки ради, я распространял среди своих знакомых анкету:

К какой группе вы отнесете себя?

1) Доволен собой, доволен другими.
2) Доволен собой, недоволен другими.
3) Недоволен собой, недоволен другими.
4) Недоволен собой, доволен другими.

Большинство, как и следовало ожидать, отнесло себя к третьей группе (в том числе и сам автор). Следом за ней по количеству «голосов» следовала четвертая, затем первая и на последнем месте — вторая. Таким образом, судя по этой анкете, большинство людей недовольно со-

бой, и притом прежде всего собой. (Можно, конечно, ставить под сомнение искренность ответов.)

Итак, нет ли способов изменить свою психику самому, без врачей, без таблеток? Можно ли переделать себя, не дожидаясь рецептов неторопливой науки?

Не надо обладать догадливостью, чтобы сообразить, что это вопрос наиболее интересный для большинства читателей и самый трудный для автора. Однако от него не уйти. Все шло к этому, и читатель уже вправе предъявить счет.

Совершенный, гармоничный психический механизм достается человеку едва ли не реже, чем идеальная красота тела. Для психики труднее, чем для чего-либо, подыскать эталон совершенства, здесь больше, чем где бы то ни было, относительности. И однако стремление к психическому самосовершенствованию существует, хотя еще и далеко не стало всеобщим.

«Вышло так, что я оказался вне коллектива... Виноват отчасти я сам. Есть у меня один недостаток — вспыльчивость. На малейшую критику, иронический смех реагирую крайне болезненно, начинаю так яростно контратаковать насмешника, что дело подчас доходит до драки... Товарищи, подметив эту мою слабость, стали нарочно меня поддевать... В конце концов я ушел из общежития... Посоветуйте, что теперь делать...»

(Рабочий, учащийся вечернего техникума, 17 лет.)

«...С самого детства чувствую себя в обществе людей скованно. Ничего я не могу с собой сделать... Всегда сторонилась людей, не могла с ними нормально общаться... Ощущение одиночества бывает невыносимо... Друзей почти нет, потому что общество любого нового человека действует подавляюще... Поддерживает только работа. Работу люблю и только во время работы чувствую себя человеком... Завидую людям, которые могут свободно разговаривать и смеяться с другими...»

(Служащая, 28 лет.)

«...День проскакивает незаметно. Пока войдешь в ритм — день уже кончился. Времени всегда не хватает».

(Рабочий, учащийся вечернего института, 25 лет.)

«...Прошу вас ответить на мой вопрос: какими способами можно улучшить свою память?»

(Школьник, 16 лет.)

«Не могу заставить себя заниматься. Засыпаю над книгой через 15 минут».

(Медсестра, 22 года.)

«Очень мешает жить чувство неуверенности в себе. Оно постоянно, особенно в общении с людьми. Легко соглашаюсь с тем, что говорят другие, хотя в глубине сознаю, что прав я».

(Студент, 23 года.)

У меня накопилась гора читательских писем. Вопросы: «Что мне делать с собой?», «Как мне исправить в себе то-то и то-то» — исходят по большей части от молодых людей, но не только от них.

Да, излишне говорить, сколь многие не удовлетворены тем, что досталось им от природы, от обстоятельств, от воспитания, сколь многие хотят «сделать себя», но не знают, как к этому подступиться. И совершенно ясно, что людям, искренне недовольным собой, нужны не абстрактные призывы к самосовершенствованию, а конкретные средства.

В самом деле, если облик спортсмена-культуриста показывает, что при желании, начиная почти с любого исходного уровня, можно сделать тело красивым и здоровым, то не так ли обстоит дело и с психикой?

Если возможен физический культуризм, то нельзя ли подумать и о психическом? Ведь чувства, воля, память, мышление — все это принадлежит нам, как и тело, все лепится из того же природного материала, только еще более изменчивого и пластичного.

«Природу нельзя улучшить никакими средствами, но природа создает эти средства».

О ЙОГЕ И ЙОГАХ ●

Большинство людей обладает непреодолимой потребностью следовать «учениям» и «системам», то есть тому, что предлагают им редкие одиночки, рискующие думать самостоятельно. Мало кто допускает, что ни одно «уче-

ние» не совершенно, что за пределами всех «учений» остается громадная и самая существенная часть реальности. Наука о человеке еще только начинается, а «систем» и «учений» уже хоть отбавляй. Увы, категоричность, столь противная науке, которой всегда мило сомнение, по-прежнему остается самым сильным средством воздействия на массу человеческих голов. Как хорошо было бы уже сейчас предложить систему всеобщей психофизической гигиены, основанную на глубоком знании человека и способную учесть все многообразие индивидуальностей!

Наука еще не может предложить такой цельной системы. Она не делает хорошей мины при плохой игре. Науку как раз и отличает отсутствие претензий на всезнание, максимально четкое разграничение между «знаю» и «не знаю». Там, где слишком много «не знаю», она открыто признает, что давать рекомендации еще рано, и «лучше ничего не сказать, чем сказать ничего». Такая честность — единственное условие будущего успеха и основа уже достигнутых.

Но в этой честности и слабость науки — слабость публичная и с точки зрения потребителя непростительная. У потребности нет терпения. Какое мне дело до высоких научных сомнений? Я хочу лучше себя чувствовать и продлить свою жизнь. Мне некогда ждать.

Там, где есть спрос, будет и предложение. Среди систем, претендующих на универсальное постижение тела и духа, существует одна, популярность которой растет год от года. Таинственное искусство самоовладения, неслыханные возможности организма, чудеса волевого влияния, эликсир бодрости, спокойствия и долголетия...

Это йога — многосложный сгусток медицины и знахарства, религии, философии и факирства — экзотический цветок Древней Индии. Не относясь в строгом смысле к тому, что мы сегодня называем наукой, йога тем не менее ни в практической, ни в теоретической своей части не может быть наукой отброшена. Она сама предмет науки.

В прикладной своей части это развернутая, пожалуй, самая широкая в мире система психофизической гигиены. В части философско-этической — стройное мировоззрение и строгая религиозная нравственность. То и другое сращено, но в последнее время разделение усиливается.

Сознаюсь, одно время увлекался йогой и я. Очень было любопытно испробовать на себе. Достал описания поз и упражнений дыхания (хатха-йога) и занимался всем этим довольно усердно. Дышал через одну ноздрю, втягивал в нос холодную воду, жевал пищу ужасающе медленно, стоял на голове — все как положено.

Результаты поделились на плюсовые и минусовые. Несомненный плюсовой результат был от поз. Но он оказался не так уж велик, не более, чем от обыкновенных акробатических упражнений. Позы йогов — это особая статическая акробатика. Они и полезны, на мой взгляд, в той мере, в какой полезна акробатика.

Поз очень много, и вряд ли можно вынести общий приговор для всех. Длительное стояние на голове мне, например, впрок не шло. Оно вызывало довольно скверное самочувствие, а позднее я узнал, что у некоторых больных гипертонией с повышенной ломкостью сосудов оно приводило к кровоизлияниям в мозг.

Дыхательные упражнения принесли некоторую пользу в регуляции эмоционального тонуса. Что же касается дыхания через одну ноздрю, то оно не привилось. Втягиванием в нос холодной воды я так усилил свой хронический насморк, что до сих пор никак не могу с ним разделаться.

Верная и глубокая интуиция естественного вперемежку с надуманным, полезное рядом с сомнительным... Что можно возразить против общегигиенических правил йогов: неукоснительная умеренность, строжайший режим, воздержание от курения и спиртного, культ чистой воды и чистого воздуха, идеал спокойствия и доброжелательности. Удивительно чистое, наивно-мудрое, благоговейное отношение ко всем отправлениям тела, какая-то влюбленность в человеческий организм. Это прекрасно. Но тут же рискованные манипуляции с различными органами, удерживание на животе автомобиля, сон на осколках стекла, погребение заживо — эксцессы, поражающие воображение, ценные, быть может, для науки, но вряд ли для здоровья. Правда наиболее просвещенные йоги от этого отмежевываются: дешевым фокусничеством и факирством, говорят они, занимаются псевдойоги.

В рассказах о йогах правда перемешивается с фантазиями и преувеличениями. В этом есть доля вины самих йогов. Некоторые из них, например, нешуточно утверждают, что летают на другие планеты. А как отнестись к их уверениям насчет обладания телепатией? Совсем перестать верить?

Уверяют, что йоги живут по 300 лет и более, и к этому тоже приходится отнестись сдержанно. Йоги, как я убедился, действительно выглядят на удивление моложаво. Но как, по-вашему, должны выглядеть люди, предельно умеренные в еде, живущие на свежем воздухе, занимающиеся регулярными и интенсивными физическими упражнениями и не подвергающиеся бытовым и производственным вредностям? Один 50-летний йог, выглядевший 20-летним юношей, объяснил доктору Мирче Элиаде, почему выглядит так молодо:

— Я живу только днем, — сказал он. — Ночью я уменьшаю число своих вдохов в 10 раз и живу, таким образом, 1 час вместо 10.

Спать таким сном ночью может только человек, которому некуда спешить днем.

Давным-давно группа людей, объединившись вокруг сильного лидера, стала заниматься «Очищением духа и тела». Представления о том и другом были более чем смутные, но конечной целью были вполне реальные, хоть и труднодостижимые состояния психики: абсолютное спокойствие (подобное нирване буддистов), экстатическая отрешенность (то, чего добивались и христианские аскеты) и так далее. Эти состояния и трактовались как «очищение» и слияние с божеством.

Начались всевозможные манипуляции. Как чувствует себя дух в такой позе? Как в этой?

Что будет, если дыхание задержать? А если проглотить тряпку и вытащить обратно за кончик? Наивному, научно девственному, но цепкому и наблюдательному духу стали открываться все новые возможности взаимодействия с телом. Где-то он брал на заметку реальные изменения самочувствия, где-то следовал заблуждениям вопреки явно плохим результатам. Первоначальная секта энтузиастов-самоэкспериментаторов выработала преемственный догмат, передаваемый из поколения в поколение. Предписано все: диета, режим, всевозможные процедуры, правила поведения. Разработана иерархия — на высших и низших.

И вот наконец встреча с западной культурой и всем человечеством. Попытки адаптации к современному миру.

К нам в клинику для беседы с врачами явился громадного роста красавец, закутанный лишь в тонкое белое покрывало, с черными ниспадающими кудрями и бородой, с изумительными миндалевидными глазами. Это был один из современных великих йогов, Джерандер Брахмачария, председатель правления Делийского института йогизма. Он отвечал на вопросы очень живо, смеялся по-детски, в его облике чувствовалась просветленность, но видно было, что он не чужд никаких земных эмоций. Он приехал с миссионерской целью — распространять йогизм. Привез альбомы, кинофильмы, сам показывал позы. Тело у него стройное, без выдающейся мускулатуры, покрыто ровным, мягким загаром.

«Эта поза очень хорошо помогает при болезнях печени, при туберкулезе, диабете, водянке и многих других болезнях, очень улучшает зрение, слух, работу кишечника, способствует хорошему настроению». Прекрасно. Если человек искренне верит хотя бы в половину из этих рекомендаций, выполняя позу, что-нибудь да получится.

Высший йог может подняться и висеть в воздухе вопреки силе тяжести. Правда, это упражнение (левитация) выходит только в пещерах и под настроение. Показывает фотографию: бородатый, как и он, йог горизонтально висит в воздухе, сантиметров на 10 над землей. Хотелось бы поглядеть в натуре.

Читать мысли? Пожалуйста. Но не сейчас; это лучше делается натощак. Конечно же, он шутит, представляю, как ему надоели эти вопросы.

— Сколько вам лет?

— У йогов не принято называть свой возраст и место рождения.

— Отчего умирают йоги?

— Йоги умирают, когда сами хотят этого. Йог, если захочет, может умереть за два дня.

Заглатывает длинную марлю и с помощью движения брюшных мышц ворочает ею в желудке. Впечатляющее зрелище. Это тоже вариант очищения. Он, как высший йог, дал обет безбрачия. Вегетарианец. Показывает изданную на английском языке книгу «Лечение йогой диа-

бета». Диета, физические упражнения — все это действует на обмен веществ. Очень может быть.

Я убеждаюсь еще раз, что настоящая йога — это прежде всего особый образ жизни и образ мыслей. Это совсем иная система ценностей. Настоящий йог постоянно думает о своем здоровье, о своем теле и своем духе. Большую часть времени он проводит уединенно, часами сидит в позах, отрабатывает дыхание, сосредоточивается на различных ощущениях и представлениях, прочищает полости тела водой и так далее. Конечная его цель — достижение высших экстазов. Все это требует уйму времени и неотступных усилий. Это, если хотите, профессия. Гармония с самим собой и овладение собой и есть высшая ценность и цель йога, притом в религиозной оболочке.

Правда, «наш йог» (так мы называли между собой Джерандера Брахмачария) проявлял живость и осведомленность, мало свидетельствовавшие об отрешенности. Нам сообщили даже, что он намеревается приобрести киноаппарат и изыскивает для этого средства.

Йоговская психотерапия вполне постигла секрет внушения, и наш йог не упустил случая продемонстрировать его эффект на одной из сотрудниц клиники. Речь зашла о созерцании или фиксации — методе, который йоги рекомендуют для лечения множества разных болезней. Брахмачария вынул листок белой бумаги, на котором был нарисован черный кружок диаметром около 5 сантиметров. «Если метров с 5 неотрывно смотреть на эту точку в течение 15 минут, можно вылечить мигрень, понос, боли в печени...» (последовало длинное перечисление, закончившееся обыкновенным насморком).

— У бедя как раз дасборк! — вдруг заявила И. С., поднявшись с места. — Бождо бде попробовать?

— Конечно, пожалуйста, — улыбнулся йог.

И что же? Через 15 минут все прошло! Правда, И. С. чуть не заснула, но, что бы там ни было, нос прочистился, как после закапывания эфедрина. И конечно, столь же ненадолго.

В методах самовнушения тоже в основном почти полное совпадение с методами европейских школ, хотя много различий в деталях. У йогов, находившихся в состоянии «пранаяма», исследовали биотоки мозга. Оказалось, что это биотоки предсна, такие же, как и при аутогенной тренировке. В другом состоянии — экстатической отре-



шенности — биотоки мозга йогов такие же, как при спокойном бодрствовании (альфа-ритм), но они удивительно устойчивы, не поддаются никаким внешним воздействиям. Если глаза открыты, у обычного человека альфа-ритм исчезает, а у йога в экстатическом состоянии сохраняется. Отсюда можно заключить, что йоги могут блокировать поток чувствительных импульсов, бегущих к мозгу, могут с открытыми глазами не видеть, как сомнамбулы. Очевидно, это глубокий самогипноз.

Итак, выносить какой-то общий приговор йоге: «да» или «нет» — я не берусь, и вряд ли это возможно. Что стоит взять у йогов современному представителю нашей культуры, еще предстоит выяснить детальнее.

МЕХАНИКА САМОВНУШЕНИЯ ●

Понимаю нетерпение некоторой части читателей: давайте скорее конкретные рекомендации, что, как и для чего делать... Но предварительно придется кое-что уяснить.

Если коротко определить суть психического самообладения, то это сознательное управление подсознанием. (Приблизительно так же формулировал и Станиславский главную задачу актерского тренинга.) Обуздание безотчетной автоматики организма и психики — того, что отказывается подчиняться разумным самопрограммам и ставит сознание «перед свершившимся фактом».

Неуправляемость эмоций, колебания тонуса, капризы памяти, отказы внимания, непостижимые фокусы мышления, огорчительные выходки разных периферийных органов... Всякий, кто хоть в чем-либо сталкивался с этой неподчиняемостью и неуправляемостью (а никогда не сталкивавшихся я еще не встречал), легко согласится, что у подсознания — своя логика, могущая совпадать и не совпадать с логикой сознания.

Почему так легко пройти по бревну, лежащему на полу, и невозможно на большой высоте? Ведь это то же самое бревно, достаточно широкое, чтобы легко удержать равновесие...

Пример тривиальный, но в нем, как в прозрачной капле, просматривается механизм множества неврозов и психических парадоксов. Вы падаете жертвой непроизвольной избыточной перестраховки («как бы не упасть»), падаете уже заранее, еще не ступив на бревно. Все зло в этом подсознательном: «как бы не...» Оно и производит смещение субъективной вероятности. Доводы сознания, что пройти-то в принципе можно, подсознанием решительно отвергаются. Его логика: раз упасть — опасно, значит надо считать вероятность падения высокой. А ежели так, надо успеть напрячь мышцы... Вот и предательская потеря равновесия, превращение опасения в явь.

Тем, кто хочет лучше понять эту упрямую подсознательную логику, я всерьез рекомендую поэкспериментировать над собой на бревне. (Только не над пропастью, упаси бог, а на достаточно безопасной высоте.) Вы убедитесь, что понимание механизма, в данном случае механизма вашего падения, еще не освобождает от его действия, но все же создает некоторые к тому предпосылки. На этой модели вы, быть может, лучше постигнете и другие свои «как бы не...». Ваше самочувствие на бревне может послужить и неплохим контролем навыков саморасслабления и самовнушения, о которых речь ниже.

Но что же происходит при самовнушении?

Пользуясь своими неограниченными возможностями комбинирования представлений и самоотражения (рефлексии), психика создает внутренние модели самой себя и сама себя под них подгоняет. Сосредоточением и настойчивым повторением эти самомодели переводятся из краткосрочной памяти в долгосрочную (из сознания в подсознание) и в конце концов рано или поздно начинают автоматически влиять на самоощущение и поведение.

Внушить себе — значит поверить. Поверить — значит быть. Разумеется, до известных границ: поверив, что я Наполеон, я не стану Наполеоном. Но в поведении душевнобольного, искренне верящего, что он Наполеон, появляются черточки, которые ни за что не смог бы скопировать человек, притворяющийся Наполеоном. Эти черточки могут появиться, кроме душевнобольного, лишь у артиста, перевоплотившегося в Наполеона (самовнушение), или у сомнамбулы при гипнотическом перевоплощении.

Веру, стало быть, можно определить как полное согласие между сознанием и подсознанием, она предполагает полное однозначное соответствие мысли и чувства. Понятно, что человек, верящий в то, что он весел, весел и в самом деле. Верящий в то, что сердит, и в самом деле сердит; верящий в то, что сосредоточен, и в самом деле сосредоточен... Теперь мы, быть может, поймем и серьезный смысл старой прутковской шутки: «Если хочешь быть счастливым, будь им».

Непроизвольные самовнушения пронизывают всю нашу жизнь, предвосхищают и сопровождают каждый шаг. Подсознательные прогнозы и опережающие безотчетные действия непрестанно ткут будущее. Прихорашиваясь перед зеркалом, женщина полуосознанно внушает себе, что весь день будет выглядеть достаточно привлекательной. Будничным утром, еще не встав с постели, мы уже какой-то частью своего существа находимся на работе (даже с вечера, ложась спать), а взяв билеты на концерт, который состоится через две недели, уже вводим в себя частицу отдыха и праздника. Шофер такси, под-

ходя к машине, не подозревает, что где-то в подсознании жмет ногой на газ, обретает привычную бдительность, готовится к общению с пассажирами...

Сигналы к психической перенастройке внушаются ситуацией, всем комплексом воспринимаемого. Я в скверном настроении, потому что мне предстоит неприятный разговор: я озабочен, потому что у меня масса дел... Оценки ситуаций, переборы возможных исходов — все это обычно, как айсберг, главной своей частью скрыто на безотчетном уровне. Подсознание, подобно услужливому референту, делает основную работу, называемую черновой, и поставляет сознанию «бумаги на подпись».

Но, присмотревшись к себе внимательнее, легко убедиться, что множество безотчетных процессов психики доступно осознанию и в каких-то пределах мы вольны выбирать, в каком направлении перенастраиваться. Я отправляюсь на дружескую вечеринку, внутренне еще не освобожденный от рабочего напряжения; более того, сегодня у меня неудачный день, я угрюм и мрачен. Но я знаю, что такое настроение там, куда я иду, не подходит. Поэтому я, уже скорее подсознательно, чем бессознательно, включаю самопрограмму «развлечение, отдых, веселье». Теперь мое настроение и поведение будут зависеть и от обстановки, и от того, в какой мере я сам смогу переключиться. Успех — будет ли на этой вечеринке хорошо мне и друзьям, настроение которых зависит от моего, — определится тем, насколько мое подсознание подчинится сознательной самопрограмме. Подчинится — я стану непринужденно веселым, раскованным, быть может, даже остроумным. Не подчинится — останусь внутренне замороженным, буду натужно пытаться скрыть свое состояние, чтобы не портить настроение другим, — в общем, получится ерунда... Конечно, успех на вечеринке — вполне пренебрежимая мелочь. Но от мобилизации подсознания порой зависит, жить человеку или умереть.

«В конце второй мировой войны То-Рама был тяжело ранен осколком гранаты. В полевом госпитале его состояние было признано безнадежным — об этом говорили врачи, и он это слышал: его переместили в палату смертников. «Тогда, — пишет в своей статье То-Рама, — во мне что-то восстало... Я стиснул зубы, и у меня возникла только одна мысль: «Ты должен остаться жить, ты не умрешь, ты не чувствуешь никаких болей», и все

в том же роде. Я повторял себе это бесконечное число раз, пока эта мысль не вошла настолько в мою плоть и кровь, что я окончательно перестал ощущать боль. Не знаю, как это случилось, но произошло невероятное. Врачи покачивали головами. Мое состояние стало со дня на день улучшаться. Так я остался жив только с помощью воли. Спустя два месяца в одном из венских госпиталей мне была сделана операция без общего наркоза и даже без местного обезболивания, достаточно было одного самовнушения. И когда я вполне оправился, я выработал свою систему победы над самим собой и пошел в этом отношении так далеко, что вообще не испытываю страданий, если не хочу их испытывать» *.

То-Рама — это псевдоним, настоящая фамилия этого человека была другая, он был австрийцем, инженером по профессии.

Случай этот — превосходная иллюстрация возможностей и техники самовнушения. Неимоверно трудное начало, отчаянная решимость, сосредоточение, бесконечные попытки и, наконец, успех, окончательная победа над собой, безраздельное овладение своими эмоциями.

Известны десятки и сотни подобных случаев, еще более впечатляющих. Некоторые даже слишком известны — настолько, что мы перестаем вникать в их существо. На память приходят прежде всего Николай Островский, Алексей Маресьев и их многочисленные двойники, имена которых не получили столь широкой известности. Если мы говорим, что к героическому самопреодолению этих людей побуждало желание служить сверхличному делу, высокой идее, то нельзя не видеть и другой, «технической» стороны: все они, преодолевая себя, прибегали к самовнушению. Не происходит ничего сверхъестественного: это то, что всегда под руками. Мобилизуется скрытая избыточность мозговых сил.

Не я первый и, вероятно, не я последний пишу о самовнушении, предлагая его в качестве средства работы над психикой. С глубокой древности использовалось множество способов самовнушения для самых разных человеческих целей... Магия и религия, медицина и искусство, военное дело и педагогика, отдых и труд — везде, где необходимо мощное и глубокое влияние на

* Л. Л. Васильев, Таинственные явления человеческой психики, изд. 2-е. М., Госполитиздат, 1963, стр. 77.

психику, в любом направлении, с любыми задачами работало и работает самовнушение. Психофизиологическая суть молитвы и формулы лечебного самовнушения совершенно одна и та же, и в этом нет ничего проигрышного для медицины.

Остережемся самообольщения: как ни был в свое время великолепен То-Рама (он демонстрировал свое искусство в цирках), но в конце концов и он умер, и никакое самовнушение в тот час ему уже не помогло. Оно дало ему лишь то, что было скрыто, возможно — его максимум, и помогло добиться того, что он считал для себя ценным. Никто ни от чего не застрахован: врачи заболевают и умирают, опытнейшие психологи ошибаются в элементарном общении...

Постоянное напряжение интеллекта и душевная смелость нужны уже для того, чтобы, не уставая, смотреть на себя открытыми глазами. Да, пределы самопознания и самовладения существуют, как существуют пределы жизни и физических сил. Но человеку свойственно отодвигать пределы. Если вынести за скобки все от нас не зависящее, всегда остается некая величина, то большая, то ускользающе малая, но никогда точно не определимая, — коэффициент оптимизма.

САМОГИПНОЗ, ОН ЖЕ АУТОТРЕНИНГ ●

Метод аутотренинга, или аутогенной тренировки («аутогенный» — буквально «рожденный самим собой»), родился в 30-х годах нашего века. Десятки известных и забытых авторов прошлого так или иначе включали средства, применяемые в аутотренинге, в свои системы. Но создателем современного аутотренинга заслуженно считается австрийский психиатр Шульц. Занимаясь гипнозом, он заметил, что те же состояния и ощущения, которые внушает пациентам врач, они при должном обучении могут внушить себе сами. Он справедливо счел, что такое самовнушение ценнее гипнотического, ибо пациент получает орудие управления своим организмом и психикой в собственные руки. При врачебном обучении аутотренингу внушение и самовнушение всегда сливаются.

Несколько психотерапевтических школ подхватили метод. У нас уже в послевоенные годы его все шире

берут на вооружение клиники и диспансеры. Предлагаются разнообразные варианты. Аутотренинг сочетается с другими методами, проводится в группах и индивидуально. В последнее время им всерьез занялись спортивные врачи. Есть сведения об успешном применении вариантов аутотренинга в обучении (запоминание иностранных слов улучшается в состоянии саморасслабления) и в подготовке к некоторым ответственным профессиям. От первоначальной методики Шульца ушли уже довольно далеко, однако поиск в этой области нужно считать лишь начавшимся.

В специальных врачебных руководствах по аутотренингу указывается обычно вскользь, что метод этот может использоваться и здоровыми людьми — для более совершенного управления психоэмоциональным аппаратом, для снятия умственного напряжения и других целей. Можно сказать определеннее: аутотренинг необходим и полезен прежде всего людям практически здоровым, как средство психического контроля и самосовершенствования. Для освоения нужен некий минимум интеллектуально-волевых ресурсов; присутствие этого минимума определяет успех и в случае болезни.

Заочный аутотренинг труден. Нужны ведь не просто инструкции, хотя нельзя и совсем без них. Необходимо прежде всего понимание, хотя бы самое приблизительное, целей и механизмов аутотренинга, что и почему получается и не получается. Из комплекса уже испытанных приемов приходится выбирать подходящие именно для этого человека и его целей, с учетом всех особенностей его типа и ситуации. Но этого мало: приходится искать неизвестное и неиспытанное. Поиск оптимального индивидуального варианта — всегда творческая импровизация. В идеале каждому нужно бы в течение всей жизни иметь возможность личных встреч с опытным врачом-психологом, который помогал бы находить пути к индивидуальной самооптимизации. Но это пока лишь мечта.

Одна из главных трудностей в том, что от психики нельзя требовать четкой однозначности, по самой природе своей это система не полностью предсказуемая. О приемах самовладения, перефразируя афоризм, можно сказать: лучше один раз почувствовать, чем сто раз проделать. Они одновременно просты и сложны. Овладение психикой требует иного подхода, нежели

развитие бицепсов. На десять процентов себя пересилить, на девяносто — перехитрить... Простого упорства и твердого следования правилам недостаточно: самый опытный руководитель может дать лишь наметки путей, которые надлежит прокладывать самому. Никаких абсолютных гарантий. Но, овладев аутотренингом, вы получите шансы:

усилить способность сосредоточения и дисциплинировать свое внимание;

научиться полноценно и глубоко отдыхать;

улучшить сон;

оперативнее и эффективнее настраиваться на любую деятельность и достигать предельной мобилизации физических и психических сил в нужные моменты и в нужном направлении;

увеличить подвижность своей психики;

сбалансировать свойственную вам избыточность отрицательных эмоций, в чем бы она ни проявлялась (раздражительность, склонность к излишним волнениям, всевозможные страхи, застенчивость и так далее);

уравновешивать психическим путем «периферию» своего организма: тонус мышц, деятельность сосудов сердца и других внутренних органов — и обрести дополнительную внутреннюю защиту от всех неблагоприятных влияний извне и изнутри.

Для начала не так уж мало.

Теперь, чтобы действовать, как сказал Гегель, необходимо перейти к частностям.

Я вынужден здесь дать лишь предельно сжатый, конспективный эскиз техники общеупотребительного аутотренинга (надеюсь все же, что для самых общих целей этого будет поначалу достаточно). Для более подробного ознакомления отсылаю читателя к курсу, опубликованному в журнале «Знание — сила» (1970 г., № 2, 3, 5, 6, 8, 11). Планирую и выпуск специальной брошюры. Когда, сколько и где — вот первые вопросы тех, кто решил заниматься аутотренингом.

Чем больше, тем лучше, особенно на первых порах. Минимум — один раз в день. Продолжительность одной тренировки — от 10 до 30 минут. По мере отработки навыков время тренировок можно сокращать.

Найти место обычно не составляет проблемы. Лучше всего, конечно, уединенный угол. Но если его нет, можно приучить себя заниматься в любой обстановке.

Это труднее, зато и результативнее, ибо практические навыки нужны не под колпаком.

Время аутотренинга всегда приходится сообразовывать с личным распорядком. Обычно рекомендуют вторую половину дня, после работы. Но можно заниматься и утром, и среди дня, в рабочие перерывы. Разным будет только характер самовнушений, особенно в конце занятий.

Лучшее время — сразу после просыпания и перед засыпанием — моменты, наиболее благоприятные для самовнушений. Их можно использовать независимо от дневных тренировок.

Можно делать и «микроаутотренинг»: коротенькие частые тренировки от нескольких секунд до минут — в любое время и в любой обстановке, например стоя в очереди, на транспорте и т. п. Я нахожу их весьма полезными. Тренированный человек может делать микроаутотренинг замаскированно, незаметно для окружающих, не прекращая дела или разговора. Но всегда и повсюду занятия должны быть мгновениями доверительного самоуглубления. Не всем это удается: одним мешает внутренняя тревожность, другим иронический скепсис, третьим просто разболтанность, или все понемногу...

Аутотренинг — друг на всю жизнь, но друг обидчивый. Если вы оставите его на неделю, он оставит вас на две. Скучно об этом говорить, но занятия от случая к случаю практически бесполезны.

С другой стороны, нет смысла и расписывать упражнения по строгому графику, наподобие комплексов гигиенической гимнастики. То, что у одного получится сразу, у другого потребует много времени. Первоначальный этап аутотренинга, особенно заочного, — всегда поисковый: пробы и ошибки, в которых нащупывается индивидуальный оптимум.

Главные средства — внутреннее сосредоточение и самовнушение.

Ключевое рабочее состояние — саморасслабление той или иной степени глубины. Состояние это можно определить как приятный покой — гамму переходов от легкого успокоения до предсна. Подсознание в это время становится максимально пластичным и восприимчивым к приказам сознания — подобно размятому куску пластилина, из которого можно слепить любую фигурку. Саморасслабление достигается сосредоточением

и самовнушением, а вместе с тем им же способствует. Получается что-то вроде цепной реакции.

Итак, вы начинаете ваше первое занятияе. Задача— расслабиться.

Обычно в аутотренинге практикуют три основные позы:

1) лежа на кушетке (на спине или на боку);

2) сидя — в позе «дремлющего кучера»: колени расставлены под углом приблизительно 45 градусов, предплечья опираются на бедра, кисти свисают, голова опущена;

3) сидя — свободно откинувшись, голова опирается затылком о спинку кресла.

Лежа, понятно, расслабляться удобнее, но это не всегда возможно по обстановке, и, кроме того, некоторые слишком быстро засыпают. Положение «кучера» больше всего подходит для не слишком полных мужчин. Можно расслабиться и сидя за столом, подперев голову согнутыми руками или опустив ее на лежащие кисти. Требование одно: тело должно «согласиться» с позой. По мере овладения аутотренингом вы научитесь расслабляться в нужной мере в любой позе, при ходьбе и беге и даже во время работы. Глаза во время аутотренинга лучше всего закрывать, но можно научиться расслабляться и с открытыми глазами.

Поза покоя принята. Проверьте ее еще раз, окиньте все тело внутренним взором...

Суетливая поспешность и особенно нетерпеливое, настороженное ожидание немедленных внутренних изменений — главный враг расслабления. С этим нужно покончить с самого начала. Тише едешь — дальше будешь. Полезно помнить, что внушения и самовнушения имеют скрытый период «проторения» к подсознанию, иногда довольно растянутый. Например, во время гипноза — «ни в одном глазу», а через час-два после сеанса сильно хочется спать.

Во время аутотренинга вы прежде всего замедляете свой психический темп. Самообладание лепится паузами. Овладение ими и позволит вам в дальнейшем значительно увеличить свою психическую подвижность и, кстати, просто ждать, что умеют, увы, немногие.

У меня достаточно времени
Полная неспешность
Время растягивается

Успокаиваюсь
Замедляюсь

— вот примерные формулы словесных самовнушений для тех, у кого мысленное слово легко переходит в соответственное состояние (сразу же после принятия позы аутотренинга).

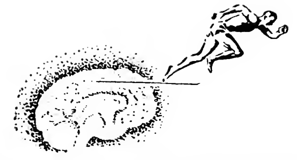
Можно и зрительно представить себя, например, заснятым на кинопленку или использовать другие дополнительные приемы, включать спокойную музыку...

(Одно обязательное правило самовнушений: формулы должны утверждать, а не отрицать, наступать, а не обороняться. Психика не признает, не любит частичку «не». Нельзя формулировать: «Я не раздражаюсь», потому что «раздражаюсь» сильнее, чем «не». Правильно: «Я спокоен» — или другое положительное утверждение в любом импровизированном варианте.)

Принимая позу аутотренинга и внутренне замедляясь, вы одновременно непроизвольно начинаете расслаблять мышцы тела, весь организм постепенно успокаивается. Теперь ваша цель — максимально освободиться от скрытых мышечных напряжений, которых бывает особенно много при беспокойстве и скверных настроениях любого происхождения. «Я полагаю, — писал Шульц, — что нервозное состояние — это комплекс беспорядочных мускульных напряжений, которыми человек вольно или невольно отвечает на раздражения внешней среды». Основное правило отдыха йогов звучит так: «Освободите мускул. Сила в покое».

(Тренер одного знаменитого американского бегуна, олимпийского чемпиона на коротких дистанциях, говорил: «Секрет Бобби в том, что он умеет расслабляться, как никто другой. Он весь как на шарнирах». И это о спринтере, успех которого решает пулеподобный старт, и вся задача — максимально «выложиться» за кратчайшее время...)

Как правило, человек не отдает себе отчета в своей мышечной «зажатости», сознание фиксирует лишь совокупный эмоциональный результат. Но при спокойном внутреннем сосредоточении можно научиться эти зажимы распознавать и «сбрасывать», делая легчайшее, минимальнейшее освобождающее движение, внешне почти незаметное. Это очень трудно передать словами: просто «отпустить» мышцу. Главная трудность в том, что, обращая внимание на какую-то часть тела, мы тем



самым уже ее в некоторой степени напрягаем. Расслабиться трудно, потому что для этого не нужно предпринимать никаких усилий. Но с каждой тренировкой это будет достигаться все легче, расслабление будет нарастать иной раз даже слишком быстро.

Наилучшая последовательность переходов внимания при сбрасывании зажимов такая:

ноги (левая, потом правая; для левшей наоборот): пальцы ног, стопы, голени, бедра.

корпус: поясница, живот — грудь, спина — лопатки — плечи;

руки (правая, потом левая; для левшей наоборот): пальцы рук, кисти, предплечья, плечи;

шея;

лицо.

Но эта последовательность не жестко обязательна. Если вы уже нашли свои главные привычные зажимы (скажем, постоянно сильно напряжены шея и плечи), во время аутотренинга в первую очередь расправляйтесь с ними.

Особенно важно и особенно трудно освобождать от напряжения мелкие мимические мышцы лица, весьма интимно связанные с психологическими состояниями. Научиться расслаблять челюсти, губы, щеки, мышцы глаз и бровей... Достигается это сосредоточенным улавливанием ощущений, можно по контрасту: напрячь — отпустить, нахмурить брови — разгладить переносье... Могут помочь и словесные формулы.

(Одна способная ученица Станиславского долго не могла играть на сцене в полную силу, дарование ее словно чем-то сдавливалось: в самых ответственных местах она пыжилась, утрачивала естественность... Никакие актерские приемы не помогали, пока не заметили,

что в эти моменты у актрисы слегка поднимается правая бровь. Это и был роковой зажим. После устранения его результат оказался поразительным: «Внутреннее чувство получило свободный выход наружу, из тайников подсознания, точно его выпустили из мешка...»)

Овладение тонусом лица поможет вам и быстрее засыпать, и свободнее общаться с людьми; прицельное расслабление лицевых мышц — прекрасный способ самоуспокоения в микроаутотренинге.

Еще один самостоятельный способ сбрасывания зажимов — так называемое «маятниковое расслабление». Поза любая, можно в движении, во время ходьбы. Нерезкое попеременное сгибание-разгибание всех суставов: пальцев, кистей, локтей... Поднимать и опускать плечи, раскачивать руки, как пустые рукава, поднимать всю руку и свободно опускать... То же самое — пальцы ног, стопы в голеностопных суставах, ноги в коленях, бедра; корпус — вверх-вниз, из стороны в сторону, легкие покачивания головы... Этот способ расслабления хорошо известен спортсменам. Он особенно действен при физической усталости и длительном однообразном положении тела. Возникает ощущение легкости, свободы, раскованности, а вместе с этим ослабляется и психическая напряженность.

Сбрасыванию мышечных зажимов можно посвящать целые занятия или включать в каждую тренировку как предварительный этап, более или менее длительный. Можно и не останавливаться на этом специально, а сразу переходить к самовнушениям тепла-тяжести, о которых речь ниже: при хорошей самовнушаемости зажимы будут «таять» сами собой. При умственном утомлении сбрасывание зажимов помогает отдыху и переключению, многие замечают, что и в общении это помогает чувствовать себя легче, непринужденнее.

То же в отношении дыхания. Освобождение от непроизвольной «зажатости» дыхания, всегда связанной с психическим напряжением и отрицательными эмоциями, составляет важный общий элемент аутотренинга. Но включение дыхательного аутотренинга в занятия должно производиться гибко-индивидуально.

Одному пациенту с «зажатым» дыханием я объяснял, что каждый его вдох должен быть немножко зевком, а каждый выдох — чуть-чуть чиханием. «Значит, слегка чихать на все?» — спросил он. «Да, совсем чуть-чуть».

Это, конечно, слегка метафорично. Но суть ясна. Все моделирует естественный вздох облегчения — непроизвольный «перевод духа». В сущности, это то же сбрасывание зажима: стирается лишнее напряжение, рождается миг покоя... За этот миг можно ухватиться и сделать его системой.

Если «вслушаться» в свое обычное дыхание, можно заметить, что и в нем всегда есть этот «момент легкости» — естественное наслаждение, неприметное и пренебрегаемое, но присущее исполнению любой, даже самой прозаической функции организма.

Сделайте вдох чуть поглубже обычного и свободно выдохните, «отпустите» дыхание. Пусть таким же будет и следующий вдох-выдох... Следующий... Проникновенно вслушивайтесь в дыхательное удовольствие. Никакого насилия, ничего искусственного. Через какое-то время дыхание само собой несколько замедлится, станет более равномерным... Вы ощутите приятную свежесть и легкость: ваше дыхание станет таким же, какое бывает у безмятежно спящего. Оно входит в автоматический плавный ритм. В это время можно мысленно внушать себе: «Всегда дышу легко и с удовольствием... Мое дыхание послушно мне...»

Очень важно уметь освобождать дыхание в напряженных ситуациях, а лучше всего — предваряя их. Аутогенная «забронированность» дыхания, пожалуй, наилучшее средство от застигающих врасплох внешних воздействий, даже от хамства.

Если, анализируя себя, вы придете к выводу, что «зажатость» дыхания в ваших отрицательных состояниях играет большую роль, то начинайте аутотренинг прямо с дыхания, обращайте на него главное внимание и в моменты микроаутотренинга. Равномерное, свободное дыхание само по себе создает фон приятной расслабленности.

И наконец, центральный момент — самовнушение ощущений тепла и тяжести, соответствующих глубокому расслаблению.

Мы ощущаем приятную тяжесть и тепло своего тела перед засыпанием и сразу же после сна, при хорошем физическом утомлении, при «оттаивании» с мороза... Именно эти ощущения внушаются прежде всего и при гипнотическом усыплении. Приятная тяжесть — это субъективный знак глубокого мышечного расслабления. Приятная теплота — знак сосудистого успокоения, противоположности спазма.

«Тепло-тяжесть» создает оптимальный фон для самовнушений самой разной направленности. Переходить к самовнушениям «тепла-тяжести» на тренировках лучше всего после предварительного сбрасывания зажимов и освобождения дыхания, но можно, как я уже сказал, и сразу после принятия позы. Самовнушения тяжести и тепла могут производиться и раздельно и одновременно. Лучше раздельно, когда одно из двух не получается: в этом случае надо делать то, что удается легче, и время от времени снова пробовать другое.

Словесные формулы:

правая рука становится тяжелой и теплой (левшам начинать с левой), приятно тяжелеет и разогревается, теплая тяжесть наполняет руку — и тому подобные. Образные представления: рука — сосуд, наполняющийся горячей ртутью... Погружается в теплую ванну... Или простое «улавливание» ощущения; особенно легко «поймать» тепло, ибо сосуды любой части тела обычно слегка расширяются уже при внимании к ней. Если при самовнушении тяжести возникает неприятная скованность и напряжение, лучше сосредоточиться только на тепле:

рука теплеет, расслабляется...

становится мягкой, разогревается.

Последовательность самовнушений:

руки (можно раздельно: пальцы, кисть, предплечье, плечо)

ноги (раздельно: стопа, голень, бедро)

все тело (раздельно: спина — поясница, грудь — живот)

Относительно лица существуют разные мнения. Шульц, например, считает полезным самовнушение: «лоб прохладен», другие рекомендуют формулу «лицо расслабляется и теплеет». Очевидно, кому как. Но не стоит вызывать «тепло-тяжесть» во всей голове — это может привести к головной боли.

Часто уже при вызове «тепла-тяжести» в одной руке ощущение само переходит на другую, иногда сразу охватывает все тело. Некоторая степень «тепла-тяжести» может возникать и самопроизвольно при сбрасывании зажимов и освобождении дыхания. Добившись полной степени «тепла-тяжести» (все тело тяжелое, теплое), можно использовать ее как самостоятельное средство глу-

бокого отдыха. При достаточной отработанности «аутогенный комплекс»: сброс мышечных зажимов, освобождение дыхания и «тепла-тяжести» — можно вызывать почти мгновенно, свертывая в единый самоприказ типа: «спокоен», «расслаблен», в образ («ванна») или в простой посыл ощущения.

«Тепло-тяжесть» можно использовать для ускорения засыпания. Но если после аутотренинга вам предстоит бодрствовать, «тепло-тяжесть» необходимо снять — выйти из расслабления.

Как?

Контрастными представлениями и самовнушениями.

Мысленным словом, с нарастающей скоростью и энергией, не более чем за минуту (ускорение психического темпа!):

ощущаю приятную легкость
руки и ноги упругие, легкие
приятный озноб в спине и плечах
все тело пружинит
лицо подвижно
подъем нарастает
весь как пружина
заряжен
готов —

или соответственные образные представления (холодный душ, прохладный ветер и т. п.), глубоко вздохнуть, с выдохом — открыть глаза и встать, не слишком резко, но энергично. Обычно сразу же или через несколько минут ощущается приятная свежесть, спокойная бодрость. Неоднократные быстрые погружения в «тепло-тяжесть» и обратно очень хорошо тонизируют (вспомним о принципе маятника). Однако, достигнув «тепла-тяжести», большинство начинающих аутотренинг ощущает, что поддерживать самоконтроль становится труднее: возникают кратковременные «провалы», нарастает дремота... При попытке стряхнуть дремоту может исчезнуть и «тепло-тяжесть»...

Для поддержания бодрственного «полусвета» мозгу нужна какая-то деятельная зацепка. Зацепкой этой и будет прицельное самовнушение. Если ваша задача просто максимально расслабиться и отдохнуть, не засыпая, то можно, находясь в состоянии «тепло-тяжесть», мысленно внушать себе: «Отдыхаю полностью... набираюсь сил... спокойствия... уверенности...»; либо, как это делают

йоги, во внутреннем безмолвии просто «любоваться» ощущением покоя. Но если это не получается и вы либо проваливаетесь в сон, либо мешаете себе расслабляться тревогой за выход, можно воспользоваться будильником (только лучше щелчком, а не звонком) — сигналом к началу выхода.

Если же вы хотите использовать глубокое расслабление для других самовнушений, то не забудьте еще до начала аутотренинга предварительно их для себя сформулировать, по возможности лаконично и четко.

Вот, например, индивидуальные формулы, которыми с успехом пользуется один мой корреспондент.

Для полного отдыха и снятия напряжения после работы — в состоянии «тепло-тяжесть»: зрительное представление медленно текущей воды («смотрю в прозрачную реку, разглядываю камни на дне»).

Для спокойной уверенности (в предвидении любой напряженной ситуации). Сбрасывание зажимов маятниковым расслаблением. Словесно: «Уже справился».

Сосредоточение (для интенсивного включения в любую работу, особенно когда что-то отвлекает). Словесно: «Меня интересует только это». Энергичный выход и начало работы.

«Расфиксация» (для творческой работы). Сбрасывание зажимов, освобождение дыхания. Словесно: «Я ничего не знаю, я иду своим путем».

Такие же прицельные сосредоточения на индивидуальных формулах можно производить перед сном и после просыпания. Ложась спать, можно настроить себя на решение трудной задачи. («Я это сделаю, я найду...») и засыпать с этой мыслью. Увеличатся шансы, что решение всплывет утром.

Утренние же самовнушения, использующие остаток сонной расслабленности, не должны быть слишком затянутыми. «Бодрость, ровное настроение, благожелательность весь день...» И главное, не нужно дополнительно расслабляться, иначе есть риск снова уснуть.

СЕБЯ ОПЕРЕДИТЬ ●

«Аутогенную тренировку делаю регулярно, и все получается: тяжесть, тепло... Но применить в жизни не удается. Когда меня оскорбляют, я не могу расслабиться. Когда у меня испорчено настроение, то, сколько бы

я ин внушал и ии дышал, оно остается скверным, пока его что-ннбудь ие улучшнт. Реальность всегда застает врасплох...»

Это довольно тнпнчное пнсьмо, и последняя фраза его в высшей степенн справедлнва. Надо заметнть, однако, что такне пнсьма обычно идут от людей нетерпеливых, ждущнх от аутотренннга немедленных чудес. Когда человек, далекнй от спорта, с дряблыми мышцамн, прнходнт в спортнвный зал н пытается выжать тяжелую штангу, ннкто не удивляется, что он терпнт фиаско. Почему же людн, нетреннрованые психически, метят сразу по меньшей мере в йогн?

Психическую треннрованность не нзмерить ни в секундах, нн в кнлограммах. Аутотреннинг постепенно, порой даже незаметно для самого треннрующегося выводнт его на некую новую псхоэмоцнональную ступень, которая становнтся чем-то естественным. Ннкакой спортсмен ие гарантироваи нн от фнзнческой слабостн, ни от болезнн — заиятня спортом лишь уменьшают нх вероятность н облегчают борьбу. И от аутотреннинга нельзя требовать большего, нежелн уменьшення вероятностн появлення нежелательного состояння илн смягчения его интенсивности. Чем глубннее отрнцательное состояние, чем сильнее в ием иапор скрытой избыточностн, тем, естествеино, меиьше шансов на успех. Где-то иачинается предел, за которым могут помочь только хнмия и время. Но в повседневной жизнн до этого в большинстве случаев можно не доходить...

Чрезвычайно важно напомнить о прннципе опережения. Эмоцнн, подсознательные прогнозы, предвосхищающие действня — все это обыкновенно летит впереди сознання н ставнт его перед свершнвшимся фактом. Сознательное же самовнушенне, наоборот, как правнло, запаздывает... Значнт, отрицательное состоянне надо перехватывать в зародыше, предупреждать.

В мозгу есть безобндный чихательный центр, деятельность которого может дать простенькую модель куда более серьезных вещей. В самом деле, чиханне (когда уже сморщен нос, зажмурены глаза н делается непронзвольный глубокий вдох...), уже начавшееся чиханне остановить нельзя, можио только чнхнуть «в себя», но зато довольно легко перебнть иачальное побуждение, это тоненькое щекотанне, энергичио почесав себе переносье...

Точно так же практически безнадежно пытаться перебить глубинный запал эмоционально-тонусных центров, коль скоро он пущен в ход. Сильная эмоция близка к судороге. Мало толку виушать себе безмятежиое спокойствне, когда вы уже взвнчены, раздражены... Лучше найти в этот момент способ безвредной разрядкн; скажем, разбнть какую-нибудь тарелку (из собственного сервиза). Но в более спокойиом состоянии, критически оценнв свои реакцнн, можно научнться улавлнвать преддверие иеуправляемого н выработать снстему виутренннх заслонов. В следующнй раз вы сделаете аутотреинировку илн микроаутотреинг с соответственнымн самовнушеннями з а р а и е е, предвндя возможность коифликта, а перед самым момеитом (ответствеиный разговор нлн встреча с крайие неприятным вам человеком) освободите свое дыхаиие... И это сработает, еслн не полиостью, то частично. Особенно если вы включите соответствеиные самовнушення в свою регулярную стратегическую программу.

Не зря, очевндно, дикарн некоторых племен начинают магнческне ритуалы задолго до событнй, на которые оии рассчнтывают оказать влняиие. Не утром, а вечером, накаиуне предполагаемого сражения, оин приводят себя в исступленне воинствеиыми песнопеинямн...

Самообладанне — дело каждого дня и каждого мнга. Вот что писал одни мой «заочнк» — преподаватель вуза, успешно прнменивший аутотреинг в борьбе с «неврозом выступления» — волнеиием перед аудиторией.

«Я понял: главное в том, чтобы преодолевать себя на ходу, ежесекуидио, не сдаваясь ни на однн мнг — какая-то особая бдительиость уверенностн. Для меня это означает, что в каждый момеит вопрекн всему я проникаюсь ощущеннем, что мие нечего преодолевать, что все желаемое пронсходит само собой... Вылущить нз своей подсознательной памятн крупицы победного самоощущения — ведь хоть какой-то успех в жизни, пусть мнкроскопнческнй, я все-такн переживал, ведь не было же еще на свете человека, у которого ннкогда ничего не получалось!..

...Нет ннкакого толка в заклннательном повторенни формул, еслн за всем этнм нет единой, общей веры в себя, одного-единствеиного «получается». Иначе это лишь самоочковтирательство. Я должен предчувствовать удачу, но быть спокойно готовым н к любой неожидан-

ности в себе, к любому срыву. Культивировать состояние «получается» всяческими способами, выступать где только возможно...»

Да, можио сколько угодно с полнейшей увереиностью проигрывать в воображеиии сцеиу блистательиого успеха, а в самый решительиый момент сиикиуть, растеряться и спасовать. И наоборот, некоторые люди перед ответственными выступлеииями отчаянио волнуются, чуть ли ие теряют рассудок, а в требуемый миг каким-то иепостижимым образом «собираются», и все проходит великолепио.

Ни в том, ни в другом случае обычно не отдают себе отчета, как же это получилось, что же произошло... Что-то сработало... И может быть, только глаз опытного психолога заметил бы, что в этой увереииости, столь печально завершившейся, не хватало каких-то ускользающих иоток, только прозорливый физиоиомист





распозиал бы под этим подсознательиую самомаскировку противоположиого состояния. Увереиность была напускиой — ие виешие, а виутренне иапускиой — или просто иедостаточио глубокой: она ие погасила, а лишь завалила сухими полеиьями уголек неверия, тлевший где-то и вспыхиувший, едва подул ветер реальной ситуации. Состояиия «получается» не получилось, нужный подсознательиый самопрогиоз не был достигнут...

Серьезная игра с самим собой требует гибкой тактики. Иногда бывает полезно зараиее «отреагировать» иапряжеиие, вывести его на поверхиость, чтобы оио ие вырвалось из подсознания в самый иеподходящий момент. На психотерапевтических занятиях я иногда примеияю прием гротеска, или «чем хуже, тем лучше». Пациенту предлагается возможио полнее и ярче пере-

живать и выражать те самые эмоцин, от которых он жаждет нзбавиться, например страх улнц н площадей, страх за свое здоровье... И нередко парадоксальным образом эти эмоции ослабевают.

Подсказать наилучшую тактику может лишь лнчный опыт пораженнй н побед. Изучать себя, проверять, не уставая, в разных снтуациях... Как будто логично: треннроваться лучше на менее ответственных и сложных задачах. Но н здесь возможны парадоксы: взяв на себя, казалось бы, явио непоснльный психологическнй груз н сознавая это настолько, что само выполнеиие задачн превращается в некую условную игру: «как будто я это могу», не требуя от себя иичего, кроме участия в этой нгре с какнм угодно нсходом, человек тем самым и освобождается от гнетущей самоответствеииостн н может шагнуть неожндаино далеко.

Осознать возможно полнее и беспрнстрастнее всю механнку своего реагнрования и иаучиться сбрасывать зажимы ие только физиологическн, ио н психологнческн, сознательно меияя свою внутрениюю позицию... Спешу заметить, что это вовсе не означает отказа от свонх прннцнпов н убежденнй! Это просто исправленне иеверно расставлениых ударений.

К прнмеру, человеку застенчнвому, постояино испытывающему мучительную неловкость н скованность в общенни, необходимо прежде всего постараться «сверху», от созиання проиикнуться безразличнем к любому исходу общення. Поиятно, что речь идет лишь об отиоснтельном безразличнн, то есть об устранении избыточной эмоцнональной заинтересованностн. (Ленннградскнй психотерапевт С. С. Лнбнх очень точио называет подобиую процедуру «коррекцней масштаба переживаиия».)

Для застенчнвого человека каждый момеит общения прнобретает непомерную значимость, мысль-ощущение «а каков я сейчас» ужасающе гипертрофнрована. Застенчнвость на 99 процентов рождается нмеино боязнью застенчивостн, страхом страха. «Страшно, что другне увндят, как я смущен, как красиею, теряюсь».

Так вот и иадо первым делом позволить себе быть застеичивым, краснеть, заикаться и тому подобиое; иадо внутреиие позволить н окружающнм вндеть это — спокойно позволить, точно так же как «позволяет» себе падать человек, проходящий по бревиу на полу. (А «наоборотное» подсознанне делает все как надо.) Почаще

вспоминать, что другим людям гораздо меиьше до нас дела, чем нам обычно кажется, что застенчивость оценивается другнми как приятиое качество...

Это, конечно, легко говорнть со стороны. Сознательное самоуговариваиие: «мне все равио, что обо мие подумают», нли даже «очеиь хорошо, замечательно, что я застенчив» — редко достигает цели, ибо главные событня (перебор исходов, эмоциональиая оценка, самопрогноз, опережающее действие) происходят безотчетно и весьма быстро, еще до иачала общеиия, прн одиой лишь мыслн и даже раньше... Ведь неравнодушие к своему «я» для других лежит где-то на гранн ннстинкта.

Здесь пригоднтся аутотреиинг: прямым воздействнем на телесиую периферню ои отсечет «опережающие действня» организма (чувство сковаииостн, стесненность дыхания, краску, бросающуюся в лнцо, сердцебненне н так далее). Действовать иадо, стало быть, одновременно с двух сторон, и «сверху» и «снизу». И верхняя сторона, не будучн сама по себе достаточной, все же важней: она руководнт, а ннжняя, аутотренинговая, только служит, повннуясь заблаговремеиным приказам сознання.

СЕБЯ УГОВОРИТЬ ●

Разумная, иеспешная беседа с самнм собой с точкн зрения «внутреииего постороннего» нной раз действеннее прнказиого самовнушеиия. Найдя опору в логнке, разум подчас оказывается способным быстро перевестн ее на эмоцнн, в подсозианне, без всякнх специальиых прнемов. И если даже опора прнзрачна, субъективиый плюс, пусть времеино, возникает: достнгается пронзвольное вытесненне — тот драгоценный самообмаи, который дороже тьмы ннзкнх истии.

Это давно по-своему поняли и йогн. Они, например, нешуточно рекомендуют уговарнвать больные органы:

«Печень, лучше нсполняй свою работу, я тобою недоволен. Работай, работай, говорю тебе, н чтобы больше не было этих глупостей!..» Клетки печени, по миеиию авторов этой рекомендации, отлнчаются порядочиым упрямством и глупостью. «У печени характер лошака». Другое дело сердце. Оно подобно чистокровной лошадн, умной н проворной, с ннм надо говорить вежливо, нежио н ни в коем случае не запугнвать.

Можно, конечно, иронизировать, но, что бы ни было, часто достигается нужный эффект. Один знакомый уверял меня, что самовнушением успешно борется с облысением. После интенсивных сеансов самоуговаривания волос на голове, по его наблюдениям, прибавляется. Мне не захотелось его разубеждать.

Особенно подходит логическое самоуговаривание для людей с преобладанием рассудочного мышления и непомерной склонностью к сомнениям и колебаниям, так называемых психастеников. Эти люди в жизни оказываются достаточно разными, но всех их объединяет одно: бедность образного воображения, слабость интуиции. Сознание их словно не доверяет подсознанию, и все, во что надлежит поверить, они обязательно пропускают через цепи абстрактных построений, подчас довольно сложных. Это имеет свои преимущества: такой тип нередок среди людей выдающегося интеллекта. Но прямые самовнушения психоэмоциональных состояний им удаются, как правило, плохо.

Трудно заниматься аутотренингом и людям другого склада, отчасти близкого к вышеназванному: тем, кто склонен к тревожным опасениям за свое здоровье, кто с напряженным вниманием, всегда готовым к преувеличениям, вслушивается в каждое свое ощущение, в каждое внутреннее шевеление... Их называют ипохондриками. Страх огромными, микроскопирующими глазами смотрит внутрь и только внутрь, разум, замутненный хаотическим медицинским самообразованием, подавлен несчетным обилием возможных болезней... Они осаждают врачей, добиваются все новых исследований, лечатся и самолечатся. С окружающими они говорят только о болезнях, вербуя новых ипохондриков. А уж если есть реальная болезнь, то просто нет спасу.

Эти люди попадают в ловушку того самого свойства внимания, которое в других случаях позволяет достичь успехов в овладении собой. Внимание действительно микроскопирует ощущения, и это прекрасно, если самим вниманием управляет положительно окрашенная воля. Но если внимание неуправляемо, если оно бессознательно липнет к Аду — дело худо. Всякое неприятное ощущение, всякое колебание состояния из незначительного события становится трагедией. Нет, это не деланно-театральная трагедия истерика — трагедия для других. Это трагедия для себя, самообман тяжкий и искренний. Возникает порочный круг: страх — внимание — ощущение — внимание — страх — внимание... Сверхпессимистический самопрогноз, непроизвольное отрицательное самовнушение, в сущности, тоже «вытеснение наизнанку»... Это мешает и при аутотренинге.

Особенно часто ипохондриков преследуют опасения за сердце. Известие о чьей-то скоропостижной смерти действует на них катастрофически: «я — следующий», не иначе. Они беспрестанно щупают свой пульс, сотни раз измеряют давление и находят все новые подтверждения мрачной версии. А сердце — только не сердце, а его эмоциональные мозговые проекции начинают с готовностью подыгрывать. Вот и впрямь что-то закололо, вот какой-то перебой... Останавливается...

«Да ведь вы здоровы как бык. На вас воду возить, вы еще сто лет проживете со своими ощущениями. Еще меня похороните... Посмотрите, вот действительно больной человек, но он мужествен, чем-то увлечен, а вы увлечены своими воображаемыми болезнями. Какой в конце концов смысл предаваться страху — ведь двум смертям не бывать, а одной не миновать. Все равно придет, неизвестно когда, так стоит ли сейчас ожидать и мучиться? Сейчас-то и надо об этом забыть...»

Все без толку.

Некоторая доля ипохондричности есть почти у всех, но законченных ипохондриков, к счастью, немного. Как ни жестоко об этом говорить, за вычетом случаев, когда действительно есть какие-то органические недомогания, развитая ипохондрия — это прежде всего болезнь эгоизма (одна из них). И единственное, что может по-настоящему помочь, — перенесение глубинной эмоциональной заинтересованности со своего драгоценного «я» на что-то драгоценное вне его... Увы, труднее всего убедить в этом самого ипохондрика.

ПОДРАЖАТЬ САМОМУ СЕБЕ ●

Хочется остановиться еще на одном способе самовнушения, который кажется мне исключительно ценным.

Подражание...

Важнейший инструмент нашего психического развития со всеми его минусами и плюсами... Без него не обходится никто. Беда только в том, что мы обычно обра-

щаем внимание на внешнюю сторону, а глубокая, внутренняя, ускользает... А внутреиняя сторона подражания — это изменение, самоперевоплощение.

Это процесс, близкий актерскому вживанию в образ.

Присмотревшись, всегда можно найти в своем окружении человека, сполна наделенного как раз теми психическими качествами, которых вам ие хватает. Например, я несдержан, а Коля Н. — сама выдержка и хладнокровие. Формула самовиушения: «В этой ситуации я — Коля Н.!» (Образно или словесно.) «Я такой же, как он». Илн просто: «Я — это он».

Обычио это и делается по отношению ли к Коле Н. или к персонажу кино или литературы. Но полуосознанно и, главное, неразборчиво. Вместе с полезным берется и совершенно ненужное.

Похоже, что способность к подражанию, как и к другим самовнушениям, у разных людей не одинакова и зависит от прирожденной живости интеллекта и чувств. Но уверен, что эта способиость может быть развита каждым. Ведь это своего рода инстиикт, и наиболее полно развертывается он в детстве и юности.

Итак, первая задача — найти хорошего аитипода по тому качеству, которого у вас ие хватает. Вторая — максимальио «подогнать» себя под иего. «Подогиать» не вообще, а именно по нужиому качеству, избирательио!

Так, прицельно, ие грех подражать даже врагу. Но, разумеется, лучше другу, человеку близкому, высоко цеиимому. Окрашиваясь положительными эмоциями, подражание приобретает естествеиный усилнтель. Главная трудность, повторяю, в том, чтобы отделнть виешнюю сторону от внутренней.

Такую ошибку в свое время делалн иекоторые ученики Корсакова. Корсакову была свойственна теплая, мягкая, сочувствеиная манера общеиня с больиым. Это было заложено в глубине его натуры, и сила его искреиности действовала неотразимо. Учеиики же, пытавшиеся его копировать, впадали в слащавость и сюсюканье, тон их был неискренен, что больные сразу и всегда чувствовали, хотя, быть может, и не всегда сознавали. Это вредило. Только ближайший сотрудник — Сербский, преданный Корсакову как иикто другой, боготворивший его и следовавшнй ему во всем, внешне никогда ни на йоту не подражал своему великому руководителю. Сербского называли «alter ego» — «вторым «я» Корсакова, но его манера обращения с больным была внешне прямо протнвоположной: деловитой, строгой, сухой и даже слегка грубоватой. И все же больные сразу и бесповоротио доверялись и любили его. Оии чувствовали его искреиность, потому что этот человек оставался самим собой.

Нет, дело не в копировании!

При внутреннем подражанни интуитивно ухватывается логика чувств и поведения другого человека. Это и вводится в собственную иидивидуальность и становится ее частью. Внешние проявления при виутреннем подражанин, конечно, меняются, но они оказываются естественными. Сложные пснхические качества вводятся сразу, целиком. Используются интуитивные, малодоступные сознанию умозаключення, вернее «чувствозаключения», основанные на реальных восприятиях и следах памяти.

Ведь в общении с каждым человеком мы восприиимаем н чувствуем гораздо больше, чем можем выразить. Не только голос, жесты н манеры, но и иекие обобщенные сгусткн всего психического склада, множество «человекоощущений» — все это откладывается в нас и неосознаваемо лепит образ...

Вот одии пример.

«Стало совсем плохо после того, как двое парней на улнце отпустили нелестное замечание в адрес моей внешиости... После этого жизнь стала просто невыносимой, никуда не выходнла, ни с кем не общалась... Но случилось иевероятиое. Я познакомилась с жеищиной, внешие почти безобразной, но чем-то удивительно привлекательиой... Оиа сказала мне: «Я прекрасно зиаю, что собой представляю, уродливее меня поискать, ты в сравиеиии со мной — красавица. Но я поняла одно: на тебя смотрят так, как ты сама на себя смотришь. Стоит только почувствовать себя обаятельной, н тебя будут считать такой. Но это иадо уметь». И она умеет!.. Это придало мне какую-то смелость. Терять было нечего. Я начала играть эту женщину, все время подставляла ее вместо себя. Ходнла легко, улыбалась, даже кокетничала... И вскоре заметила, что на меня смотрят по-другому...» (К., библиотекарь.)

А вот прнмер самовнушенного «переноса» себя из одной ситуации в другую.

«Имеино с ией мие больше всего нужиа была спокойная уверенность. Но как раз с ней я ощущал в себе и слабость, и детскость, и виноватость, откуда-то все время

вылезало мелкое уязвленное самолюбие — все, что угодно, кроме достоинства... То ли она мне это внушала своими ожиданиями, то ли я их поддерживал в ней своим поведением... Во всяком случае, с другими я чувствовал себя совершенно иначе: естественнее и увереннее. Но вот как-то раз я пришел к ней в том особом блеске, в который меня приводило общение с М. Мне стало тоскливо в предчувствии очередного падения, но фейерверк не был израсходован, и отчаянно захотелось продлить. Я вдруг решился представить себе, что продолжаю общаться с М., а не с ней... Если бы она знала! Но она ни о чем не догадывалась, только, быть может, незаметно для себя повела себя как-то иначе, а я ощутил проблеск иного самочувствия и в первый раз взял инициативу тона...»

Да, психика — инструмент, который никогда не играет на одной струне, в каждом — множество. Но некоторые могут промолчать всю жизнь, так и не издав ни звука, а между тем они-то, может быть, самые ценные... Слушать себя и других — слушать и сравнивать в разных звучаниях. Не уставая перебирать, никогда не веря, что все исчерпаны...

А ЕСЛИ НЕТ ВОЛИ! ●

«Я не могу заниматься аутогенной тренировкой, потому что для меня не существует слова «надо». Я могу делать только то, что мне хочется. И даже этого не могу делать, если мне лень, то есть ничего не хочется. Как же мне выработать силу воли? Ведь для этого я должен заставить себя что-то сделать, а это как раз невозможно. Вот и выходит: чтобы выработать волю, надо ее иметь. Нет, что кому дано, то с ним и будет. Горбатого могила исправит».

Тут уж и в самом деле похоже на случай, когда помочь нечем.

Но надо все же заметить, что абсолютно безвольных людей не бывает. Это доказывает всесветный опыт лентяев, которые проявляют изумительную работоспособность во всех тех случаях, когда необходимо обеспечить себе возможность ничего не делать. Если определить волю как психическую силу, преодолевающую препятствия, то люди различаются только по направлению своей воли Алкоголик безволен в борьбе с влечением, но он сама во-



ля в его удовлетворении. «Нехотяй» — человек с могучей волей к бездействию.

А кстати — что это такое? «Много ходит по земле нехотяев...» Расшифровка поэтических терминов—занятие из самых бездарных, но все же: кого имел в виду Хлебников? Того, кто не хочет? Не умеет хотеть?

Не один и не двое приходят мне в голову с этим словом, вижу целую галерею. Условно можно выделить отдельные типы.

Вот исконный, первичный: нехотяй от истинного нехотения. Он и хотел бы хотеть, да не может, и рад бы огорчиться, что не умеет хотеть, да не способен испытывать огорчение. Волевой тонус всегда на нуле. Все до лампочки. Нет и намека на «спортивную злость». Прохлаждается. Существует. Хроническая спячка и медузообразное растекание. Быть может, это просто Обломов в крайнем выражении. Но таких очень мало, это почти болезнь.

Другой, более распространенный, — тип философического нехотяя, от разочарованного ума. Все помрем, все ничто по сравнению с вечностью. Ничто не предсказуемо, все пойдет не как хочется. Стоит ли утруждаться? Не все ли равно?

Третий, самый многочисленный, — нехотяй от неуверенности, меланхолический. Он, быть может, и хочет, и даже здорово хочет кое-чего, да боится. Боится неудачи, а потому и желания пресекает. Сидит в своей раковине. Мучается, но не высовывается, а высунувшись, сразу прячется. В конце концов, если и дальше дело идет так,

он постепенно переходит во второй, а то и в первый тип. Случайный успех, однако, может все изменить.

Наконец, нехотяй сангвинический, которого правильнее было бы назвать всехотяем. Неустойчивый, отвлекаемый, вечная жертва соблазнов... Гонится сразу за сотней зайцев. Движется по касательной. Вечный ученик, восторженный и непоследовательный. Его, как пробку, выталкивает из проблемы, едва он достигнет той глубины, где необходима самостоятельность и конкретность (быть может, в эти моменты он превращается в нехотяя предыдущего типа). Именно «всехотяй» всегда пребывает в самых трагических неладах со временем: он вечно занят, куда-то спешит, у него полно неотложных дел, то и дело он судорожно спохватывается и исчезает. Дает обещания и не выполняет, берется и подводит.

В моменты, когда припирает и некуда ускользнуть, он развивает бешеную штурмовщину и иногда успевает, а чаще нет; он бьет себя в грудь и ежедневно начинает новую жизнь. Это гений неорганизованности, остерегитесь полагаться на него в серьезных делах! Единственное, пожалуй, что можно, — это взять его за шиворот и велеть делать тут же, на месте, но как раз здесь он и может проявить сокрушительное упрямство.

Нехотяй любого типа может быть весьма одаренным человеком, обладать тонким умом, юмором, всем, чем угодно, — но он ничего не добьется. Даже везение редко идет ему впрок. Он не достигает цели, путь к которой, быть может, видит лучше других. Его оставит далеко позади человек скромных способностей, но с высоким волевым тонусом. На него сядет верхом решительная бездарность, умеющая хотеть, но не умеющая определить, чего именно хотеть следует. (Но, впрочем, далеко не уедет.)

Признаемся же: каждый из нас, почти каждый — нехотяй в той или иной степени, в той или иной области. Но — да поверит читатель частичному нехотяю смешанной разновидности — разница между «волевой натурой» и «нехотяем» той же природы, что и разница в развитии мускулов между атлетом и человеком, проводящим жизнь в неподвижности. Полная нетренированность, но не полное отсутствие возможностей... Основная причина безволия — стойко укрепившаяся вера в него, то есть неверие в свою волю, стойкое отрицательное самовнушение. Все та же неуправляемость подсознания... Но вера в свою волю — величина не постоянная, а переменная, и доказывают это, между прочим, срывы в безволие, бывающие изредка и у самых что ни на есть волевых натур.

ЕЩЕ РАЗ О ГЕНИЯХ ●

Напомним, что титул «гений» присваивается людям людьми (если не считать случаев, когда он присваивается самолично), с ним не рождаются и, как показывают биографии гениев, не передают по наследству. По правде сказать, телячьи восторги по поводу гениальности основательно надоели. Мы подойдем к этому не затем, чтобы еще раз поблагоговеть, а с утилитарных позиций.

Итак, что есть гений?

Обычно в это слово вкладывается два переплетающихся смысла. Один — социально-исторический: гений — тот, кто делает нечто сверхзначимое, исключительно важное, ценное. Поворотный пункт, открытие, эпоха...

Другой — психобиологический. Человек с возможностями, неизмеримо превосходящими средние. Высшая степень одаренности, загадочный психический феномен.

Но не гений загадка, а торжество посредственности.

Действительно, при общении с гением — будь это романы Толстого и Достоевского, стихи Пушкина или картины Рембрандта, был ли сам гений здоровым или больным — нас не покидает чувство естественности. Это чувство говорит нам: только так, иначе нельзя.

Удивительно, что именно это чувство и лежит в основе нашего плохо осознаваемого убеждения, что гениальность — явление сверхъестественное. Сверхъестественная естественность?

Не в том ли дело, что полное проявление естественного в творчестве такая же чрезвычайная редкость, как полная гармония телосложения, как идеальный характер?

Могут заподозрить, что автор — один из тех, кто обольщает наивных, будто гениальность нечто общедоступное: «подойди и возьми, только потрудись хорошенько». Нет, вопрос ставится не настолько прямолинейно.

Огромна неравномерность распределения способностей между людьми. Но еще вопрос, в чем причина этой

неравномерности: в неравенстве возможностей или в неодинаковости их использования? Точнее, каково соотношение того и другого? Ведь людской приговор определяют достижения, и только они. Не может быть достижений без возможностей. Но разве не может быть возможностей без достижений?

Ведь и среди самих людей, зачисленных историей в разряд гениев, не было равномерности в распределении дарований. Далеко не в одинаковых пропорциях сочетались у них в разных случаях компоненты «специальных» способностей и волевых качеств. По этому признаку условно можно выделить два полюса гениальности.

Представителей одного полюса можно было бы по традиции назвать гениями «от бога», представителей другого — гениями «от себя».

Гении «от бога» — Моцарты, Рафаэли, Пушкины — творят, как поют птицы, страстно, самозабвенно и в то же время естественно и непринужденно. Они, как правило, вундеркинды; в начале жизненного пути судьба им благоприятствует, и их обязательное трудолюбие сливается воедино со стихийным, непроизвольным творческим импульсом. Огромная избыточность «специальных» способностей проявляется у них на фоне сравнительно скромных волевых качеств.

О Моцарте, чистейшем образе «божественной» гениальности, один из близких друзей писал в воспоминаниях, что, не получи он такого исключительно хорошего воспитания, он мог бы стать «гнусным злодеем», настолько он был впечатлителен и к хорошему и к дурному.

Чисто волевые его качества были, насколько можно судить, посредственными. Работа служила для него исключительно удовольствием, неизбывным и непрерывным. Зато через всю биографию проходит мощное волевое влияние отца. Это был образцовый отец вундеркинда, наделенный в должной мере и любовью, и здравым смыслом, и требовательностью — учитель, воспитатель и импресарио сына.

У гениев «от себя» развитие медленное, иногда запоздалое, судьба довольно жестока.

В исторической веренице людей этого типа мы видим застенчивого, косноязычного Демосфена, ставшего величайшим оратором; здесь наш Ломоносов, преодолевший свою великовозрастную неграмотность; здесь и Джек Лондон с его обостренным до болезненности чувством собственного достоинства и настоящим культом самопреодоления; здесь душевнобольной Ван-Гог; здесь Вагнер, овладевший нотным письмом лишь двадцати лет.

Многие из них в детстве и юности производили впечатление малоспособных и даже тупых. Джемс Уатт и Свифт были «пасынками школы», считались бездарными. Ньютону не давалась школьная физика и математика. Карлу Линнею прочили карьеру сапожника. Гельмгольца учителя признавали чуть ли не слабоумным. Про Вальтера Скотта профессор университета сказал: «Он глуп и останется глупым». О Шеридане писали: «Тот, кому суждено было в двадцать пять лет от роду приводить всю Англию в восторг своими комедиями и красноречием своим на трибуне потрясать сердца слушателей, в 1759 году (то есть в восьмилетнем возрасте) получил название самого безнадежного дурака». «У тебя только и есть интерес, что к стрельбе, возне с собаками и ловле крыс, ты будешь позором для себя и своей семьи», — говорил отец Чарльзу Дарвину. Похоже, что к этому типу относится и Эйнштейн, который не шутя заявил однажды: «У меня нет никакого таланта, а только упрямство мула и страстное любопытство». В школьные и студенческие годы создатель теории относительности тоже, как известно, особенно не блистал, но с самого детства выделялся независимостью и самостоятельностью суждений.

Огромная воля, самоутверждение, колоссальная жажда знаний и деятельности, феноменальная работоспособность. Работая, они достигают вершин напряжения, преодолевают свои физические и психические недуги, и на самом творчестве их, как правило, лежит отпечаток какого-то яростного усилия. Им не хватает той очаровательной непринужденности, той великолепной небрежности, что свойственны гениям «от бога»: на уровень гениальности их выносят страсть и мастерство, рождаемое требовательностью к себе. Нельзя, конечно, сбрасывать со счетов исходный заряд дарования, и у них что-то должно питать веру в себя: может быть, какое-то смутное чувство нераскрытых возможностей... Но бесспорно: на этом полюсе впереди всего саморазвитие и самопреодоление. Это искусные усили-

тели своего дарования, антиподы людей, которых Велемир Хлебников называл «нехотями».

На их примере особенно отчетливо видно, что нет абсолютно непереходимой пропасти между гениальностью и посредственностью. Я имею в виду не творения — здесь действительно пропасть, особенно заметная у самих гениев, которым случалось создавать слабые вещи. Я имею в виду психофизиологию.

Кто не знал в жизни минут, когда все поразительно проясняется и удается, когда все получается само — и как раз то, что раньше не получалось? Эти необъяснимые взлеты, эти вдохновенные взрывы, позволяющие иной раз новичку выигрывать у классного игрока... Посредственность на короткое время взлетает до уровня таланта, талант... В таких случаях говорят: он «в ударе». Но не является ли «удар» маленькой искрой, проскакивающей от горючего материала спящих возможностей? Быть «в ударе» — не значит ли это находиться в (увы!) кратковременном, ускользающем состоянии гениальности? Микрогениальность?.. Не этими ли состояниями природа, словно дразнясь, показывает, чего можно добиться, к чему можно по крайней мере приблизиться?

«ЕСТЬ — ЕСТЬ, НЕТ — НЕТ» ●

Вот еще одно типичное письмо.

«...Мне девятнадцать лет. Учусь на филологическом факультете П-ского университета. И признаюсь сразу, готовлюсь для литературной работы. Вот это признание я и выберу отправной точкой моего письма. Считается, что для литературной деятельности требуются более чем хорошая память, сила логического мышления и наблюдательность. Я привык считать, что обладаю этими качествами, но первые же мои литературные опыты показали их явно недостаточную степень. Передо мной встал вопрос: как развить в себе эти качества до уровня, необходимого в литературной деятельности. Я готов начать с «нуля», чтобы восполнить свой пробел. В вашей статье говорится о необходимости донести в доступной форме до массы молодых людей уже выработанные наукой способы развития и тренировки самых общих способностей, а именно: памяти, логического мышления, наблюдательности, используя сегодняшние достижения психологии. Но от статьи в журнале до жизненного воплощения — дистанция огромного размера. Поэтому я и обращаюсь к вам с личной просьбой помочь мне в приобретении, точнее развитии, вышеуказанных качеств. Укажите мне, пожалуйста, литературу по данному материалу и, быть может, пути ее изыскания; если возможно, с учетом моей пристрастности к литературе и, конечно, современных достижений психологии. Если вам для научной деятельности могут понадобиться результаты моих тренировок, я обещаю в качестве добровольного «подопытного» сообщать их вам.

С уважением М.».

Читая это письмо, я испытывал затруднение и неловкость. Видимо, мой корреспондент любит дело, которому решил себя посвятить, и всерьез озабочен тем, чтобы интеллектуально ему соответствовать, но он почувствовал, что желание — одно, а возможности — другое. Он ищет помощи у науки. Общие фразы: работай над собой, трудись, повышай свой уровень, изучай жизнь, пиши, исправляй, уничтожай написанное, снова пиши, и в конце концов получится, — эти банальные рекомендации, хотя они, возможно, и справедливы, конечно, не удовлетворят М. Тем более не устроит его суровый приговор Шолом-Алейхема: «Талант что деньги: есть — есть, нет — нет... Если чувствуешь, что «нет», — имей мужество бросить, найди себя в чем-то другом». На такой приговор нет права, потому что я не знаю истинной меры литературных способностей М., и он сам ее не знает.

«Сегодняшние достижения психологии...» Могут ли они помогать в подобных проблемах? Ведь что касается научных достижений и права на рекомендации, здесь тоже: «есть — есть, нет — нет». Литературная одаренность складывается из множества отдельных способностей, а писательский талант — это весь человек, вся личность...

Нет пока никакого ответа, лишь надежда. Да, надежда, потому что и литературные способности иной раз просыпаются неожиданно, как это случилось с Уитменом в 35 лет.

Наверняка, конечно, у каждого человека есть свой



потолок способностей. Но несомненно и то, что потолок этот лежит выше уровня, достигаемого подавляющим большинством. Недавно стало известно о «прорыве» феноменальных счетных способностей у пожилого малограмотного сирийского крестьянина Кузи. Он обнаружил у себя эти способности в момент разорения, когда ему днями и ночами приходилось лихорадочно подсчитывать долги.

Но во всех случаях, когда людям удавалось самим резко поднимать потолок своих способностей, «катализатором» оказывалось колоссальное эмоционально-волевое напряжение, диктуемое категорической необходимостью. На вершине напряжения психика переходила в новое качество, вскрывался «метод», который потом закреплялся.

КАК ОБМАНУТЬ ЗУБРЕЖКУ (АУТОТРЕНИНГ ПАМЯТИ) ●

О практических проблемах памяти уже шла речь в третьей главе, но, памятуя об интерференции, вытеснении и ограниченности объема оперативной памяти, автор имеет основания подозревать, что сказанное (в том числе и эти термины) некоторой частью читателей благополучно забыто. Приступим, однако, к прикладной части.

«Память была очень развита у народов древнего мира: книги Веды, которые объемом не менее библии, сохранялись в течение восьми веков только в памяти, так как письменности в Индии тогда не было. Взрослая женщина имеет лучшую память, чем мужчина: актрисы скорее заучивают роли, чем актеры; студентки лучше сдают экзамены, требующие памяти, чем студенты. Юноши имеют лучшую память, чем взрослые. Память достигает своего максимума в возрасте около тринадцати лет и потом постепенно уменьшается. Слабые физически люди имеют больше памяти, чем крепкие. Наиболее развитый ум вовсе не обязательно соединен с хорошей памятью; ученики, обладающие прекрасной памятью, далеко не самые интеллигентные. Провинциалы имеют больше памяти, чем парижане; крестьяне — больше, чем горожане; адвокаты — более, чем врачи; музыканты — больше, чем другие артисты. Память лучше перед едой, чем после еды. Учение уменьшает ее — у безграмотных память лучше, чем у грамотных. Память лучше утром, чем вечером; летом — лучше, чем зимой, на юге — лучше, чем на севере. Нужно прибавить, что память много зависит от упражнения».

Это отрывок из сообщения, сделанного в конце прошлого века в Парижском биологическом обществе. К этому времени были уже известны и почти все ныне рекомендуемые приемы развития памяти, которые время от времени преподносятся под новым соусом, в том числе и метод самовнушения. Он входил в одну из наиболее рациональных и психофизиологически обоснованных систем управления памяти, предложенную Астурелем.

«1) Сядьте один в уютной комнате... Постарайтесь сосредоточиться. Легче всего достигнуть этого, ложась спать. Если по вечерам у вас не хватает времени, заставьте себя сосредоточиться днем, хотя это значительно труднее.

2) Отгоняйте от себя все мысли, кроме составляющей суть вашего внушения. Это тоже нелегко, но вы можете помочь себе, повторяя свое внушение до тех пор, пока оно не вытеснит остальных помыслов.

3) Полезно повторять внушения двенадцать раз: шесть раз громко, три раза шепотом и три раза про себя. Говорите при самовнушении медленно, с подъемом духа; не просите, не усовещивайте, а приказывайте; продолжайте делать каждое внушение в течение недели.

В течение первой недели: у меня сильная память. Моя память не изменяет мне. Моя память ежедневно усиливается.

В течение второй недели: все, что я вижу и слышу, запечатлевается в моей памяти. Я наблюдателен, подмечаю все быстро и метко. Моя наблюдательность велика.

В течение третьей недели: я отлично помню все, что вижу и слышу. Моя память сохраняет все. Я заучиваю легко.

В течение четвертой недели: я могу вспомнить все, что когда-либо слышал или видел. Я могу вспомнить все, прежде заученное. Моя память сильна.

Можете повторять себе эти внушения и по утрам, как только проснетесь. Примите удобное положение и в продолжение десятиминутного покоя займитесь самовнушением. Сделав себе внушения перед сном, думайте о несущественном, пока не заснете».

Еще один хороший метод, рекомендованный Астурелем, — прием обратной развертки, учитывающий (как теперь можно понимать), во-первых, большую легкость воспроизведения краткосрочной памяти и, во-вторых, взаимное «сцепление» свертываемых и развертываемых мозговых эхо.

«Попробуйте за несколько времени перед сном сесть с закрытыми глазами в удобное кресло. Вспомните затем все, что вы делали и наблюдали в течение дня... Вы увидите себя, во-первых, опускающимся в кресло для выполняемого упражнения. Само собою представится вам комната, в которой вы находитесь. Картина эта сменится предшествовавшей: вы очутитесь в столовой, где поужинали, вспомните, что ели, кто сидел с вами, о чем говорилось за столом. Затем, в обратном чередовании, представится вам, как вы вошли в гостиную, поднимались по лестнице, открыли ключом входную дверь, шли по улице, заметили в смежном доме освещенные окна, далее в № 3 слышали игру на рояле, видели у дома № 1 человека, перешедшего на другую сторону улицы и т. д. Еще ранее А. прощался при вас с Б., разговаривал о политике... Следя за событиями в обратном чередовании, упражняющийся не должен терять ни одного звена из непрерывной цепи своих воспоминаний. Пусть он старается вызвать в памяти все лица, которые видел в течение дня, все, что слышал, говорил или делал сам. Мысленно дойдет он таким образом до того момента предыдущего утра, когда он встал и собрался на службу.

Освоившись с подобными упражнениями, вы будете скоро в состоянии восстановить обратным ходом в памяти дни, недели, целые месяцы минувшей жизни.

Первые упражнения должны длиться не более получаса, до первых признаков утомления. В последние разы продолжайте постепенно восстанавливать картины пережитого до тех пор, пока мысленно не пересмотрите всю свою минувшую жизнь. Повторяйте затем время от времени эти упражнения, и вы будете поражены, до какой степени ярко восстановит ваша память все, что вы наблюдали и перечувствовали. Вы убедитесь при этом, что память ваша заносила на свои скрижали все события, даже и в то время, когда вы еще не тренировали своей наблюдательности.

Искусство обратного воспроизведения сначала дается с большими усилиями; но, если вы не отступите перед докучливостью первых упражнений, вы будете восхищены достигнутыми результатами. Овладев этим искусством, вы не будете нуждаться в дневнике: ваша память уподобится живому дневнику, благодаря помощи которого вы сможете воскресить в своем воображении любую картину пережитого.

Оно окажет вам огромную услугу и при умственных занятиях; прочитав, например, интересную книгу, вы можете мысленно проследить весь ход ее изложения, от конца к началу, и тогда она навсегда врежется в вашу память. То же самое произойдет и с заучиваемым наизусть стихотворением или уроком».

...Ну и конечно, развитие сосредоточения и дисциплины внимания. Привычка впиваться вниманием в запоминаемое, максимально отключаясь от всего посто-

роннего... Постепенно автоматизирующийся навык: примечать характерные особенности — например, детали внешности человека, имя или фамилию которого вы хотите запомнить.

Специальные упражнения сосредоточения:

«Выбрать мягкое кресло и расположиться в нем поудобнее. Возьмите затем монету или какой-либо несложный предмет и внимательно всматривайтесь в него в течение нескольких минут. Закройте затем глаза и попытайтесь хоть несколько минут не отрывать своего мысленного взора от повторенного воображением образа предмета, который вы только что созерцали. Сделать это нелегко, так как мысли стремятся вытеснить созерцаемый образ, но при известном напряжении воли вы не дозволите своему вниманию отвлечься от него. При неустанном стремлении подчинить внимание своей воле вы постепенно приучите себя направлять воображение, вместо того чтобы оказываться игрушкою его прихоти. Не отказывайтесь от упражнений, пока не заставите себя в течение трех или четырех минут мысленно созерцать избранный предмет.

Когда вы усвоите себе способность не отрываться от любого мысленного созерцания в течение трех-четырех минут, попробуйте применить ее к практической цели.

Выберите, например, книгу, которая вас интересует. Прочтите медленно одно из предложений, закройте глаза и старайтесь слово в слово восстановить в своей памяти прочитанную фразу, заучите по этому способу целую страницу. Когда вы начнете без особенного усилия справляться с этой работой, вы получите возможность приступить к успешным занятиям. Если нет надобности в почти дословном заучивании, прочтите целую главу, сосредоточьтесь на ее предмете в течение трех-четырех минут, закройте глаза на десять минут и всесторонне обдумайте.

Вы убедитесь в скором времени, что стали несравненно работоспособнее: задачи, которые казались вам непосильными по своей сложности, доводили вас почти до головной боли, сделаются совершенно легкими. Ваше мышление и память преодолеют шутя все препятствия. Все, что вы прочтете, будет усвоено вами с полною основательностью...»

Все эти советы, безусловно, полезны. Но при трех условиях: 1) полной веры в них; 2) полного убеждения

в необходимости улучшить свою память — то есть при общей установке на укрепление памяти; 3) при самостоятельном творческом приспособлении к личным задачам.

Бесспорно, люди весьма различаются и по объему и по характеру памяти: есть миллионеры памяти, есть люди среднего достатка... Превосходная память, что и говорить, подарок. Но все-таки установка «улучшить память вообще», на мой взгляд, практически бессмысленна, как и установка «научиться вообще забывать». Прежде всего — возможно точнее определить, какую именно память надо улучшить и для чего и что забывать. Это само по себе сделает половину дела. Я не встречал еще ни одного здорового человека, тем более молодого, у которого память в общем не была бы достаточной и, более того, избыточной. Но людей с хорошо организованной памятью мало... Часто задаваемый вопрос «как улучшить память?» вызывает некоторое подозрение, и хочется задать встречные вопросы: а пытались ли вы мыслить? А есть ли у вас напряженный интерес к тому, что вы хотели бы запоминать, есть ли сеть интересов — стержень эрудиции?

Если есть, то, как правило, никаких жалоб на память не бывает. Если нет — не помогут никакие дополнительные приемы.

Мозг — хитрый упрямец. Мы только что прочли, например, что учение уменьшает память. А как же зависимость от упражнения и советы вроде: «Чтобы развить свою память, надо ее развивать?»

Тут и надо разобраться, о какой памяти идет речь. Очевидно, в данном случае — о памяти натуральной, то есть памяти на события, на подробности. Но кто лучше будет запоминать новые иностранные слова — человек, уже выучивший несколько языков, или не знающий еще ни одного? Ясно, что первый. Зато второй, я уверен, с большим количеством ярких деталей перескажет содержание кинокартины.

И затем смотря какое учение. Если зубрежка, то, конечно, она уменьшает память: уже потому, что создает внутреннее сопротивление какому бы то ни было запоминанию. Мозг защищается от насилия.

Но зубрежку нельзя называть учением. С сожалением вспоминаю, сколько времени и нервной энергии было зря израсходовано на первых курсах мединститу-

та: $^9/_{10}$ латинских названий и прочих сведений, без знания которых нельзя было сдать экзамены и зачеты, оказались на практике абсолютно ненужными и, конечно, забытыми. Но они вытеснили многое из того, что действительно нужно... Абсолютно уверен, что любое обучение можно организовать так, чтобы механическое запоминание было сведено к минимуму и минимум этот усваивался осмысленно и непринужденно. И пока учебные системы не перестроены, каждому поневоле зубрящему остается одно: призывать на помощь свое воображение и изобретательность. Не поддаваться инерции механического зазубривания, а упорно искать смысл и связи. Если приходится заниматься тем, что не нравится, то либо не занимайся, либо сделай, чтобы нравилось... Всегда есть возможность превратить выучивание в увлекательную игру.

Ленин учил язык так: после элементарного ознакомления со словарем и грамматикой брал интересную иностранную книгу, переводил ее, невзирая на все трудности, на русский язык, а потом снова на иностранный.

Я знаю одного переводчика, который выучил английский язык, слушая популярные английские и американские песни.

Принцип ясен: нужно находить какую-то цель, сверхзадачу, которая сумела бы захватить и по отношению к которой механическое усвоение оказалось бы только побочным средством. Тогда связи в памяти устанавливаются сами собой, приобретают богатство и свободу, и вы обманываете зубрежку.

Теперь уточним рекомендации для зубрения.

Концентрация. Если вы учите английский язык, то отдайте ему по крайней мере год или несколько месяцев, смотря по тому, в какой мере собираетесь им овладеть. Говорите по-английски при всякой возможности и без оной, думайте по-английски, читайте только английские книги, на английском языке ведите дневник, по-английски ухитряйтесь записывать лекции, слушайте английские радиопередачи, изучайте английские манеры и английскую кухню, будьте англичанином в сновидениях.

Дозировка. Найти свою индивидуальную дозу запоминаемого на один раз.

Слишком много — плохо, так как один лишний глоток может вызвать полное несварение.

Слишком мало — плохо, потому что не будет смыслового единства, а пустота заполнится чем-то другим, и иголка потеряется в стоге сена.

Старайтесь запоминать целыми по смыслу кусками. Величину куска определяйте сами, по опыту. Сам кусок может дробиться на более мелкие, но то, что запоминается в один день, обязательно должно быть чем-то связано (такую связь, натяжку, можно и придумать). Введя в свою память такой кусок, дайте ему отстояться. В течение нескольких часов не загружайте память ничем другим. Если чувствуете усталость, оставьте все, отвлекитесь, интенсивно подвигайтесь, лучше на воздухе, сделайте АТ.

Повторение. Как можно больше, но не до тошноты.

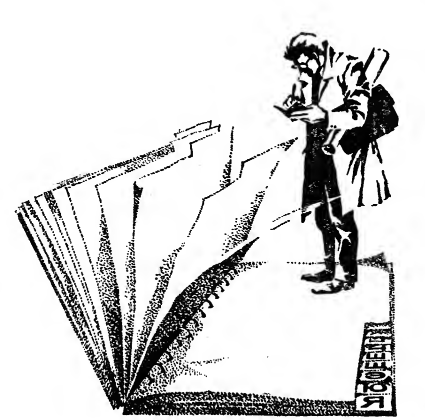
Повторять целиком через 15 — 20 минут, через 8—9 часов и на следующий день. Мысленно, сжато: вечером перед сном и после сна утром.

Вариации — по контрасту: громко и тихо, нараспев и скороговоркой, сопрано и басом, сопровождая постукиванием и с необычным акцентом, представляя себе написанным и произносимым вслух приятным знакомым или знакомой.

Индивидуализация. Одни лучше запоминают переписав, другие — услышав, третьи — увидев, четвертые — под тихую музыку, пятые — почесывая голову. Если вы еще не знаете индивидуальных особенностей своей памяти, надлежит перепробовать указанные способы, дополнив их новыми, насколько у вас хватит фантазии.

Приложение. Правило для забывающих сходить, позвонить, спросить, отдать, навестить, уплатить и тому подобное.

Я в высшей степени организованный и ответственный человек. Помню я только об одном: об организованности. Не проходит и минуты, чтобы я не спрашивал себя мысленно: а что я должен сделать сейчас? Не забыл ли я сходить, уплатить... (смотри выше). Где моя записная книжка? Там все записано, и самое главное — не позабыть туда заглянуть. А еще важнее — уходя, не оставить ее дома. Это надо записать в записной книжке. Пожалуй, надо бы записать, что это следует записать... Какой я организованный, просто диву даюсь, и сам не рад, и хотелось бы побыть немножко неорганизованным, но никак не выходит, только и думаю о том, чтобы сходить, позвонить... (смотри выше).



Если серьезно все подытожить, то скажу еще раз, что память, по-моему, нужно не улучшать, а организовывать. Способ же организации лучше всего подсказывает дело — особенно если заинтересованность достигла крепости подсознания.

Обычно те люди, память которых производит впечатление блестящей, имеют просто живые ассоциации. Они хорошо вспоминают. Их долгосрочная память легко выдает свои достояния «наверх», в краткосрочную. У других она скареднее, ассоциации беднее, замедленнее, «перегородка» между подсознанием и сознанием гораздо плотнее. «Разморозить» ассоциации помогает аутотренинг.

СКОЛЬКО НЕОБХОДИМО ПРАВИЛ

Я читал немало советов, составленных в разное время разными людьми с целью научить других жить, думать, разговаривать и смеяться. Читал с напряженным вниманием и благоговением, сознавая, насколько они верны. Но выполнял ли хоть один?

Разумеется, нет. Я жил до сих пор, как жилось, и пользовался только тем, что было действительно позарез необходимо именно в данный момент. Но в эти моменты было некогда искать правила, кем-то написанные, приходилось искать их в своей голове.

Нет, не хочу сказать, что все правила и советы пишутся зря. Есть, например, 18 прекрасных английских правил «Как беречь время?». Правила хороши, к ним ничего не добавишь, они охватили все. Но у них есть один маленький недостаток: на их изучение надо затратить слишком много времени. В жизни редко удается вспомнить, какое правило следует применить именно сейчас, к случаю. Просто некогда. А с другой стороны, многие правила мы применяем, не подозревая об этом... Я был бы рад, если хотя бы один из ста прочитавших дал себе труд овладеть аутотренингом и научился использовать самовнушение. Но, просматривая эту главу, я вижу, что несказанного и незатронутого осталось страшно много, настолько, что кажется, будто и не начинал ни о чем разговора.

ОГЛАВЛЕНИЕ

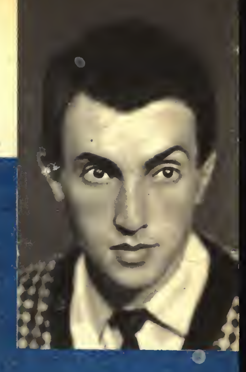
Леви Владимир Львович
ОХОТА ЗА МЫСЛЬЮ (Заметки психиатра). Издание второе, переработанное. М., «Молодая гвардия», 1971. 224 с., с илл. 15

Редактор *Л. Антонюк*
Художественный редактор *Б. Федотов*
Технический редактор *Л. Никитина*
Корректоры *З. Харитонова, Т. Пескова*

Сдано в набор 22/XII 1970 г. Подп. к печ. 30/IV 1971 г. А08097. Формат 84×108[1]/32. Бумага № 1. Печ. л. 7 (усл. 11,76). Уч.-изд. л. 11,8. Тираж 100 000 экз. Т. П. 1971 г. № 124. Заказ 2733. Цена 56 коп.

Типография изд-ва ЦК ВЛКСМ «Молодая гвардия», Москва, А-30, Сущевская, 21.

56 коп.



ВЛАДИМИР ЛЬВОВИЧ ЛЕВИ

Автор этой книги, психотерапевт, кандидат медицинских наук, уже известен читателям по книге «Я и мы» и первому изданию этой книги.

Деятельность врача и исследователя он по-прежнему совмещает с литературной работой.

Мозг, психика, личность — тема и научных трудов, и публикаций для широкого читателя.

Как в непосредственной практической работе, так и в книгах область основного интереса — стык биологического и социального. А главное направление усилий — помочь, сколь возможно, каждому отдельному человеку лучше понимать себя и других, лучше управлять собой.

МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ

Эврика

МОСКВА, 1971